Marie Haddou

Dedic această carte Henriettei Joel, care ştie bine de ce

Cum să-ţi întăreşti încrederea în tine

Traducere din franceză de Smaranda Bedrosian

A
TRei
EDITORI
Silviu Dragomir Vasile Dem. Zamfirescu
DIRECTOR EDITORIAL Magdalena Mărculescu
COPERTA Dinu Dumbrăvician
REDACTOR Magdalena Popescu
Director producţie Cristian Claudiu Coban
Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României ANDRÉ, CRISTOPHE
Cum să-ţi întăreşti încrederea în tine / Maric Haddou; trad.: Smaranda Bedrosian. Bucureşti: Editura Trei, 2004
(Psihologip practică)
Bibliogr.
ISBN 973 – 8291 – 69-O
I. Bedrosian, Smaranda (trad.) 159.9
Această carte a fost tradusă după
Avoir confiance en solde Maric Haddou, Flammarion, Paris, 2000

CP. 27 – 40, Bucureşti
Tel. /Fax: + 4 021 300 60 90
e-mail: comenziedituratrei.ro www.editura rrci.ro
ISBN: 973 – 8291 – 69-O

Cuprins

Cuvânt înainte

Parafrazând spusele lui Musset, „Smintit spune înţeleptul, fericit spune poetul”, nu ne-am putea închipui că este posibil să trăieşti într-o beatitudine încrezătoare faţă de ceilalţi şi faţă de tine însuţi.

Cine n-ar visa la o asemenea fericire?

Încrederea în sine este un atu indispensabil în raport cu încercările, cu provocările cotidiene din sânul unei societăţi care-i privilegiază pe luptători şi pe câştigători. Lumea actuală ne expune la dificultăţi sporite. Trebuie să găsim în noi înşine destulă siguranţă pentru a lupta şi a nu capitula, în mijlocul competiţiei pe viaţă şi pe moarte, şomajului, sidei şi violenţei.

Trebuie să ai încredere în propriile posibilităţi ca să te realizezi şi să te dezvolţi. Altfel, îţi cheltuieşti întreaga energie încercând să te calmezi şi să te aperi, în loc să te împlineşti. Un sentiment de siguranţă interioară este indispensabil pentru reuşita în viaţa profesională, socială, sentimentală, familială. Ca să comunici mai bine cu ceilalţi, trebuie să încetezi să te temi de judecata lor şi să te eliberezi de dependenţa faţă de ei.

Încrederea în sine generează încrederea în ceilalţi; poţi atunci să te întorci spre ei şi spre lume, să te deschizi spre ea cu luciditate şi discernământ.

Încrederea în sine

Dicţionarul istoric al limbii franceze trasează

evoluţia acestui termen (*confiance* încredere) care, în secolul al XIII-lea, deriva din latinescul *confidentia*, se ortografia *confience* şi păstra o analogie cu *speranţă*. În secolul al XVII-lea, ajunge la ortografia actuală şi capătă nuanţa de *siguranţă*, mai ales în cadrul expresiei „încredere în sine”.

În zilele noastre, definiţia încrederii în sine nu se bucură de unanimitate. Unii insistă asupra caracterului ei înnăscut şi o asimilează cu o trăsătură de personalitate, cu un dar al naturii, alţii insistă asupra caracterului ei dobândit, considerând-o un răspuns pozitiv deprins cu ocazia experienţelor reuşite, pentru ca alţii s-o socotească una dintre consecinţele forţei eului.

Dezbaterea între înnăscut şi dobândit este departe de a se fi încheiat. Ipoteza unui prag al vulnerabilităţii, determinat de patrimoniul nostru genetic şi diferit de la un subiect la altul, face parte dintre teoriile actuale. Indivizii care beneficiază de un prag maxim vor suporta mai bine dificultăţile şi nu se vor lăsa copleşiţi. În schimb, cei care dispun de un prag minim îşi vor pierde încrederea în ei înşişi şi vor capitula mai uşor.

Din nefericire (sau din fericire), această predispoziţie nu pare să „ţină” toată viaţa. În anumite momente ale existenţei, cei puternici „crapă”, iar cei slabi săvârşesc lucruri de necrezut, înseamnă aşadar că o contribuţie substanţială are influenţa educaţiei şi a mediului. S-a constatat că, deseori, copiii iubiţi şi crescuţi în condiţii bune au un potenţial de încredere în ei înşişi mai ridicat decât copiii respinşi, căraţi din familie în familie, abandonaţi sau bătuţi.

În amonte, încrederea în sine ţine de un narcisism pozitiv, care s-ar putea rezuma astfel: „Iubeşte-te şi preţuieşte-te aşa cum eşti”, ceea ce constituie o temelie solidă pentru dezvoltarea personală şi, pur şi simplu, pentru a exista. Asta înseamnă să crezi în tine, în propriile resurse, să-ţi recunoşti limitele, să te apreciezi la adevărata valoare, să-ţi accepţi punctele slabe şi să te

perfecţionezi. Să fii fericit că exişti aşa cum eşti şi să te preţuieşti îţi procură un echilibru lăuntric care îţi înlesneşte buna calitate a relaţiilor cu ceilalţi şi cu lumea. Când te iubeşti astfel, eşti capabil şi să oferi, şi să primeşti dragoste.

În aval, încrederea în sine garantează libertatea de gândire şi de acţiune. Tot ea te face să poţi conta pe tine pentru a te confrunta cu situaţiile noi, ceea ce favorizează capacitatea de a-ţi asuma riscuri cu o anume siguranţă şi de a rezista la eşecuri. Încrederea în sine se bazează pe o reprezentare sănătoasă a reuşitei, a performanţelor, a realizărilor tale; ea te autorizează să-ţi respecţi proiectele, să le consacri timpul şi energia ta. Ea îţi permite să-i evaluezi mai obiectiv pe ceilalţi şi să te afirmi în raport cu ei fără ruşine, frică sau agresivitate.

Un individ încrezător în sine posedă un eu puternic şi echilibrat care-şi cunoaşte limitele, îşi asumă contradicţiile, îndoielile, lipsurile, fiind în acelaşi timp conştient de resursele sale, de convingerile şi de speranţele sale, de determinarea şi de se-renitatea sa.

Încrederea în sine depinde de un eu suficient de solid, fiind totuşi fluctuantă şi sensibilă la ambianţă, la influenţele mai mult sau mai puţin dăunătoare ale mediului. Bulversările familiale, profesionale, afective pot să o fragilizeze pe moment. Este indiscutabil că o anume calitate a climatului poate contribui la modificarea încrederii în sine.

Marlene, căreia îi lipseşte siguranţa de sine, se retractează complet în faţa persoanelor rigide sau ironice; în schimb, într-o ambianţă caldă şi destinsă, înfloreşte şi scoate la iveală ce-i mai bun în ea.

Securitatea materială şi afectivă într-un context de prietenie, dragoste, reciprocitate şi înţelegere ocroteşte încrederea în sine, în vreme ce sectarismul, injustiţia, egoismul, răceala, incertitudinea sunt factori defavorabili, capabili să ştirbească pană la a-l distruge capitalul de încredere în sine. În general, mediul

înconjurător, cu normele, obiceiurile, solicitările, constrângerile şi ambiguităţile lui, exercită o presiune asupra individului, făcându-i viaţa şi relaţiile uşoare sau dificile. Mediul poate deci să amelioreze sau să scadă încrederea în sine.

Ceea ce înseamnă că şi persoanele care au încredere în ele însele trec prin momente de îndoială, anxietate, depresie, în funcţie de anumite circumstanţe defavorabile. Dar se stăpânesc mai bine şi nu rămân la nesfârşit disperate şi copleşite. Sunt capabile să-şi revină mai repede. Pentru ele, efectele unui climat nociv sunt limitate, ceea ce este mai puţin adevărat pentru cei a căror încredere în sine este mai firavă.

Încrederea în sine poate deriva dintr-o apartenenţă naţională sau socială, prin prisma căreia ne definim mai mult sau mai puţin. Unele ţări, cum ar fi Statele Unite, fondate pe mitul „self-made man”, valorizează reuşita şi încrederea în individ. Dimpotrivă, apartenenţa la subgrupuri dispreţuite cum sunt paria în India sau ţiganii în Balcani – este foarte greu de suportat. Aceşti oameni sfârşesc deseori prin a se vedea aşa cum îi judecă ceilalţi şi prin a-şi pierde încrederea în ei înşişi.

Să luăm exemplul femeilor, care par să aibă mai puţină încredere în ele decât bărbaţii. Este un aspect educaţional? Social? Câte puţin din amândouă, neîndoielnic.

După părerea psihanalistei Christiane Olivier, o mamă nu îşi investeşte afectiv fiul sau fiica în acelaşi mod. Băiatul este iubit necondiţionat pentru ceea ce este, ceea ce are. Diferenţierea lui sexuală este suficientă pentru a o mulţumi pe mamă. O fiică învaţă de timpuriu că este incompletă şi nesatisfăcătoare pentru mama ei. Ea nu poate fi iubită pentru ceea ce este. Nu poate fi iubită decât dacă se conformează dorinţei mamei, cu condiţia să fie perfectă, adică ascultătoare, tăcută, curată, cuminte şi docilă.

Societatea nu pare să favorizeze nici ea încrederea

în sine a femeilor. În ciuda progreselor feministe, persistă numeroase inegalităţi. „Mecanica bine unsă a inegalităţilor femei-băr-baţi” titrează *Le Monde*. Aceasta începe încă de la orientarea şcolară, literele pentru fete, ştiinţele şi industria pentru băieţi; ca să nu mai vorbim de manualele şcolare care devalorizează femeile, despre salariile lor în genere mai scăzute, despre dificultăţile de a se face acceptate în lumea politicii şi a muncii (conform unei anchete a Centrului Naţional de Cercetări Ştiinţifice, nu se află nicio femeie printre conducătorii primelor două sute de întreprinderi importante din Franţa, Germania şi Marea Britanie). O „femeie bună” este o femeie de casă, pare să susure societatea.

Un ultim punct care să te prevină în privinţa comportamentelor ce pot fi legate de o prea mare încredere în sine: egoismul dragoste de sine, dar lipsă de empatie, închidere şi indiferenţă faţă de ceilalţi –, suficienţa, ceea ce grecii numeau „hubrys” sau excesul de orgoliu, dispreţul faţă de ceilalţi; naivitatea, care te face să crezi că tot ce zboară se mănâncă şi te aruncă în situaţii în care se profită întotdeauna de tine.

Această lucrare s-a născut dintr-o constatare simplă: frecvenţa plângerilor, exprimate de un mare număr de persoane (pacienţi, dar şi prieteni, cunoscuţi), legate de lipsa încrederii în sine. Noţiunea revine frecvent în cursul şedinţelor terapeutice sau al conversaţiilor amicale şi trimite obligatoriu la ceea ce-i lipseşte omului: încrederea în sine.

Cartea de faţă este consacrată lipsei de încredere în sine şi strategiilor care permit remedierea acesteia. Ea are drept obiectiv să-l pună pe cititor în contact cu propriile lui resurse şi să-i permită să evolueze şi să-şi rezolve dificultăţile într-un alt cadru intelectual, dar şi afectiv şi sensibil.

Ea abordează auto-tratamentele recunoscute şi eficiente în reglarea acestei probleme, şi le descrie cu precizie pentru a fi accesibile, ajutând la punerea în

aplicare a acestor strategii. Prin intermediul unor informaţii clare, lucrarea permite cititorului să se ia în propriile mâini în funcţie de ritmul şi de disponibilităţile sale, să facă un contract cu sine însuşi, într-un cuvânt, să joace un rol activ în propria-i evoluţie.

Într-o primă parte, „A te cunoaşte”, vom schiţa portretul acelora cărora le lipseşte încrederea în ei înşişi. Este important să te înţelegi pe tine însuţi pentru a te schimba mai uşor. Vom anexa aici bolile legate de lipsa încrederii în sine.

În partea a doua, „A te schimba”, vom încerca să-ţi explicăm cum funcţionezi psihologic, apoi vom aborda metodele care îţi permit să avansezi, să progresezi, să-ţi regăseşti siguranţa interioară şi încrederea în tine. Vom scoate mai întâi în evidenţă câteva principii simple, câteva reguli de bază, apoi vom dezvolta acele tehnici practice care permit redobândirea şi păstrarea încrederii în sine. Tehnicile propuse sunt numeroase, variate. Alege-le pe cele care îţi convin mai mult, care îţi par mai potrivite cu situaţia ta.

A treia parte, „A înţelege, a educa”, propune câteva sfaturi care să te ajute să le dai încredere în ei înşişi copiilor tăi; în acelaşi mod, ultimul capitol sugerează câteva repere pentru restabilirea încrederii în ei înşişi la părinţii vârstnici.

Prima parte

SĂ TE CUNOŞTI PE TINE ÎNSUŢI

Capitolul I

Portret

Ambiţia acestei cărţi se poate concentra într-o singură frază: în lupta împotriva ta însuţi, să-ţi propună arme care să-ţi sporească încrederea în tine. Dar acest obiectiv cere ca mai întâi să-ţi dau cheile pentru a-ţi cunoaşte mai bine lipsurile, dificultăţile, punctele fragile, slăbiciunile, insuficienţele. Când discut cu persoane cărora le lipseşte încrederea în sine şi care recunosc asta –, este curios să constat că le vine destul de greu să se

descrie. Fiecare va insista asupra unui aspect particular. Cutare va vorbi despre lipsa lui de siguranţă, altul despre faptul că se înroşeşte brusc la faţă, un al treilea despre frica lui de exterior, dar fără a merge mult mai departe, fără a dezvolta mai pe larg subiectul.

Este adevărat că absenţa încrederii în sine se poate exprima în mod selectiv. Unii sunt stânjeniţi de manifestări fizice transpiraţia excesivă, tahicardia – alţii de problemele lor relaţionale, a treia categorie, în fine, de anumite inhibiţii.

Aline insistă asupra dificultăţii de a lua decizii. Nu ştie niciodată ce să aleagă şi povesteşte că a aşteptat un an înainte de a se trata serios şi că era gata să facă septicemie; când o întrebi de relaţiile cu ceilalţi, răspunde că totul merge bine, nu este în conflict nici cu soţul ei, nici cu prietenii, nici cu şeful. După mai multe întâlniri, „descoperă” că lucrurile nu stau chiar aşa, că, în realitate, se simte exploatată de unii şi alţii: bărbatul ei o tratează ca pe o sclavă, prietenii împrumută de la ea bani pe care nu-i mai dau niciodată înapoi, şeful îi repartizează mai mult de lucru decât celeilalte secretare.

Michel vorbeşte numai despre greutăţile lui de la slujbă: îi e mereu frică să nu se înroşească, să nu înceapă să tremure, să nu se bâlbâie când şeful vorbeşte cu el. Nu admite că-i e teamă de autoritate şi crede că unicul său handicap sunt aceste reacţii fiziologice perturbante; dacă acestea ar dispărea, totul s-ar rezolva pentru el.

În majoritatea cazurilor, accentul se pune pe manifestarea cea mai stânjenitoare, cea mai vizibilă, ca şi cum dacă îţi acoperi faţa şi crezi că totul se reduce la un semn, suferinţa s-ar micşora sau ar fi îndepărtată. Sau, corelativ, ca şi cum faptul că îţi pui întrebări ar face situaţia şi mai insuportabilă. Sfârşim atunci prin a accepta să devenim ceea ce credem că suntem şi prin a ne recunoaşte în această imagine incorectă. O strâmtă conştiinţă de sine prea ne îngrădeşte într-un singur rol şi ne restrânge posibilităţile de dezvoltare.

Astfel, trăim într-o închisoare psihologică pe care ne-am construit-o noi înşine sau ne ştirbim libertatea de acţiune, victime ale credinţelor şi părerilor noastre, care ne-au condiţionat să reacţionăm aşa cum am făcut-o întotdeauna. O asemenea atitudine ne condamnă într-un fel să locuim într-o casă pe care n-am vizitat-o în întregime şi să ne fie frică în faţa uşilor închise.

Să te cunoşti pentru a te schimba

Copleşiţi de dificultăţi care ne depăşesc, nu avem energia necesară să ne angajăm într-un proces de schimbare. Refuzând să facem faţă adevărului nostru personal, încercăm prin aceasta să ne sustragem responsabilităţilor, fără a găsi forţa de a scăpa de problemele noastre. La fel ca alcoolicii care persistă în viciul lor, pentru că refuză să-şi admită tulburările. Absenţa înţelegerii de sine, respingerea reflexiei favorizează imobilismul şi duc spre impas.

A te cunoaşte bine pentru a te schimba în bine este una dintre cheile succesului în această acţiune care, altfel, riscă să eşueze din cauza lipsei de luciditate. Dacă fiecare problemă îşi are soluţia ei, înseamnă că răspunsul este adesea ascuns în întrebare. Trebuie doar să ţi-o pui. Important este deci să-ţi pui întrebări şi să-ţi descoperi punctele slabe care, dacă nu sunt luate în consideraţie, îţi strică viaţa. O nouă percepţie asupra reacţiilor tale te va ajuta să construieşti ideea unei eliberări personale şi, curând, să te eliberezi.

Întocmirea unui bilanţ îţi permite să distingi lucrurile, să faci un pas îndărăt şi să instalezi nişte repere care trasează o pistă ce te va conduce în adâncul eului tău. Astfel, conştientizarea face posibilă o repunere în discuţie, un ecleraj nou asupra propriei persoane şi, în scurt timp, îţi vei putea relativiza dificultăţile în cunoştinţă de cauză. A descoperi, a-ţi admite limitele înseamnă a fi deja capabil să le depăşeşti.

Îndrăzneşte să-ţi priveşti problemele în faţă, vei câştiga.

În afară de aceasta, trebuie să-ţi identifici punctele slabe pentru a le depăşi mai uşor, pentru a le utiliza şi a te servi de ele. Trebuie să ştii ce poţi ameliora şi până unde poţi merge. Camille, care roşea din nimic, şi-a dat seama că acest defect putea avea şarmul lui. A preluat iniţiativa şi, când simţea că se înroşeşte, exclama cu un zâmbet larg că „a luat foc”. Curând a roşit mai puţin şi şi-a auzit interlocutorii declarând că era totuşi fermecătoare!

Această nouă privire asupra ta încercuieşte zonele de umbră în care ţi se cuibăresc dificultăţile. Este un punct de pornire necesar, pentru ca, mai apoi, să înţelegi mecanismele care îţi reglează sau dereglează comportamentul, modul tău de funcţionare, ceea ce vom examina mai departe.

A te cunoaşte înseamnă deopotrivă a-ţi descoperi posibilităţile şi a le exploata mai bine. A te pune în contact cu propriile resurse îţi permite să evoluezi. Vei ajunge să faci asta!

Lipsa de încredere în sine implică numeroşi factori şi rezultă din combinarea şi interacţiunea lor. Vom explora împreună diferitele aspecte ale lipsei de încredere în sine şi vom încerca să-i evidenţiem caracteristicile, pentru a schiţa un portret în care fiecare va putea, dacă vrea, să se recunoască. Această grilă de lectură se articulează în jurul mai multor poli: sentimentele de inferioritate, de descurajare, de ruşine, de anxietate, de respingere, precum şi restricţionarea vieţii şi renunţarea la sine.

Sentimentul de inferioritate

Sentimentul de inferioritate este coloana vertebrală a lipsei de încredere în sine. El o generează şi o hrăneşte. Alfred Adler, medic şi psiholog contemporan cu Freud, scria: „De multă vreme am insistat asupra faptului că a fi om înseamnă să te simţi inferior”. Adler asimilează sentimentul de inferioritate unui fenomen psihic natural, care există în fiecare dintre noi, dar în

proporţii diferite. El îl compară cu „starea de inferioritate a organelor”. Faţă de traumatismele existenţei, pragul de toleranţă a organismului diferă în funcţie de indivizi şi de zonele lor de fragilitate, dar când acest prag este depăşit, apar simptomele morbide. Doi subiecţi expuşi la poluarea atmosferică vor reacţiona diferit: unul va face o criză de astm (fragilitate a bronhiilor), celălalt va contracta o conjunctivită (fragilitate oculară).

Tot aşa, sentimentul de inferioritate psihologică se exprimă diferit în funcţie de indivizi, uneori temporar, alteori permanent. În acest caz, devenit excesiv, el invadează conştiinţa, se fixează aici în mod durabil şi blochează realizarea proiectelor. Paralizează activitatea sub pretextul ineficacităţii oricărei întreprinderi şi condamnă la inacţiune şi la eşec. Astfel, după Adler, sentimentul de inferioritate va sta în centrul tuturor nevrozelor şi va determina tot soiul de comportamente patologice. Vom reveni asupra acestui subiect.

Sentimentul de inferioritate este un motor negativ care instalează şi alimentează părerea jalnică despre propria persoană. Îţi petreci timpul rumegându-ţi defectele, amplificându-le. Te consideri mărunt şi neinteresant, nedotat, nesemnificativ. Eşti obsedat de propriile lipsuri şi nu încetezi să te ponegreşti prin mici fraze asasine: „Nu sunt bun de nimic, nu voi reuşi niciodată, sunt un incapabil”.

Acţiunile cele mai banale, mai obişnuite sunt trecute prin sita pretinsei tale mediocrităţi: „Iar am uitat să cumpăr pâine, ce tâmpit! N-am mers la mecanic, e clar că sunt un zero!”. Şi, ca şi cum a-ţi scoate în evidenţă lipsurile, a te concentra asupra imperfecţiunilor, a-ţi privi defectele cu lupa, a te înjosi n-ar fi de ajuns, trebuie să-ţi subapreciezi şi calităţile. Ele sunt trecute prin pieptenele fin al criticii, denigrate şi contestate fără încetare.

Mathieu, care tocmai a luat bacul, trebuie să depună un dosar de candidatură pentru un stagiu de vară. Nu

reuşeşte să-şi găsească cuvintele sau întorsăturile de frază care să-l pună în valoare. Se simte lipsit de orice inteligenţă, de orice har, de orice capacitate. „Am impresia că nu pot merge mai departe, că mi s-a sfârşit viaţa, că o să vegetez toată existenţa, că nu am profilul necesar pentru postul ăsta de stagiar”.

Şi dacă i se răspunde că a luat bacul din prima, nu încetează să repete că nici măcar nu înţelege cum de a reuşit, că n-a făcut nimic pentru asta, că la mijloc au fost întâmplarea, norocul, că i-au picat întrebări uşoare, că examinatorii au fost indulgenţi. Şi, dacă ar trebui să dea iar examenul, l-ar pica, pentru că nu are o memorie foarte bună şi posedă o inteligenţă mediocră. Imposibil să-l faci să admită că are nişte calităţi, că e serios, muncitor, tenace. Nu se va dezice: este un ratat şi aşa va rămâne.

Această autocritică permanentă este dublată de supraevaluarea celorlalţi. Ei sunt aşa cum tu nu vei fi niciodată: frumoşi, inteligenţi, cultivaţi, amabili; au atuuri pe care tu nu le vei avea vreodată: reuşită, noroc, prieteni, bani, o situaţie bună.

Marion constată cu amărăciune că Alice, o colegă de birou, este capabilă să-şi administreze perfect munca şi viaţa de familie; este întotdeauna impecabil îmbrăcată, proaspătă, seducătoare şi performantă. În timp ce eu, suspină Marion, sunt depăşită de copii, soţ, patron; nu reuşesc să fac faţă, sunt incapabilă să mă organizez şi voi sfârşi prin a părea o cârpă, de fapt sunt o cârpă.

Comparaţia se întoarce astfel împotriva ta şi capătă proporţii exagerate: „Este mai bun ca mine” devine „Toţi sunt mai buni ca mine”. Jean-Louis are mai puţin succes la femei decât prietenul lui, Guillaume; asta nu-l surprinde deloc. Guillaume este mult mai frumos şi mai simpatic decât mine, îşi tot spune el. Şi adaugă imediat: „De altfel, toţi prietenii mei au mai mult succes ca mine, toţi bărbaţii au mai mult succes decât mine”. Evident, nu este greu să găseşti în jurul tău persoane care izbutesc

mai bine… dacă le cauţi insistent şi, mai ales, dacă numai pe ele le cauţi.

O ultimă remarcă. Să nu-i uităm în acest portret pe cei nesiguri de ei şi care devin tirani odioşi cu cei slabi, inferiori şi amabili cu cei puternici, sunt suficienţi şi lăudăroşi, se împăunează cu titlurile lor universitare, cu prietenii lor celebri, cu bogăţiile lor. Aşa cum remarca Adler, un asemenea comportament maschează de fapt un sentiment de inferioritate adânc îngropat. Pentru a-şi compensa lipsurile, disconfortul lăuntric, aceşti indivizi se conving de propria valoare, de capacităţile lor excepţionale şi par a avea încredere în ei. Dar nu-şi doresc să se schimbe şi nu vor citi această carte. Să-i lăsăm cu himerele lor.

Sentimentul de descurajare

A te judeca negativ înseamnă să consideri orice acţiune personală ca fiind sortită eşecului. În faţa acţiunii, eşti defetist, raţionezi în termeni de eşec potenţial şi nu de reuşită probabilă. Eşti incapabil să evaluezi lucrurile, să cântăreşti avantajele şi inconvenientele. Pentru tine, nu pot exista decât dezavantaje. Orice realizare, orice angajament par aşadar problematice. Schimbarea şi responsabilitatea îţi stârnesc teamă.

Tendinţa de a exagera dificultăţile potenţiale antrenează un sentiment constant de tensiune şi nesiguranţă. Dacă ai un proiect, pluteşti în îndoială: „S-o fac, să n-o fac, să mă duc, să nu mă duc”. Aceste momente de nehotărâre întreţin ruminările continue legate de evaluarea situaţiei şi a capacităţilor tale de a-i face faţă.

Sarah, încurajată de monitorul ei de schi să treacă prin proba de foc, îşi ratează vacanţa de Crăciun repetându-şi cu nelinişte de o sută de ori pe zi că nu este pregătită, că abia anul viitor are să progreseze, dar că va fi ridicolă dacă nu se va prezenta, pentru că toţi colegii ei trec această probă etc.

Pentru a completa tabloul, te temi de un semieşec: „Dacă am un eşec parţial, este la fel de grav ca şi dacă eşuez total”, „Dacă îmi asum şi cel mai mic risc, este periculos, mă expun unui dezastru”. Asta explică de ce ai tendinţa să amâni pe mâine ce poţi face azi! Sau să dai înapoi şi să renunţi în faţa celui mai mărunt incident.

Paola, medic veterinar, îşi trimitea asistentul în locul ei când câinele de care se ocupa nu se vindeca imediat.

Dacă, în fine, te hotărăşti să te angajezi, te cufunzi în verificări interminabile, având în acelaşi timp sentimentul că nu controlezi nimic.

Sandra, secretară medicală într-un spital, trebuia să organizeze o conferinţă pentru medici renumiţi. Se simţea total depăşită de noua ei sarcină, examina fără încetare lista de nume, de frică să nu uite pe cineva. Îşi nota frazele pe care urma să le spună la telefon, le învăţa pe dinafară. Pe măsura trecerii timpului, în ciuda eforturilor sau mai degrabă din pricina lor, se simţea tot mai puţin eficientă, tot mai epuizată.

Ca ultim resort, deprecierea de sine lasă prea adesea locul unei inhibiţii formulate în aceşti termeni: este inutil să fac ceva dacă nu-l fac bine. Ea te ancorează în certitudinea că nimic nu merită să fie făcut, din moment ce nu va ieşi ceva reuşit.

Thierry este redactor la o agenţie de publicitate. Patronul lui îi propune să creeze o nouă agenţie la Londra. Thierry gândeşte, claie peste grămadă, că n-are niciun rost: „N-o să reuşesc niciodată, nu vorbesc destul de bine engleza, nu-i cunosc pe noii clienţi, nu ştiu dacă mă vor aprecia, sunt prea diferit de englezi, risc să nu le plac”. Şi refuză postul.

În aceste condiţii, proiectele tale de viitor sunt cvasi inexistente; nici ambiţie, nici dorinţă de schimbare, doar resemnare.

La terminarea studiilor, Catherine obţine un loc de asistentă contabilă într-o mică firmă. La început, slujba i se pare puţin interesantă. Dar încetul cu încetul părerea

ei evoluează: „N-aş schimba-o pentru nimic în lume, m-am obişnuit cu postul, mi-e foarte bine la căldurică”. Este cu atât mai liniştită cu cât contabila şefă este cu un an mai mare *decât* ea; astfel, Catherine nu are nicio şansă de promovare!

Sentimentul de ruşine

Îţi e ruşine:

— De temerile tale faţă de realitate, de viaţă, schimbare, eşec, conflicte, faţă de ceilalţi, de judecata lor;

— De aspectul tău fizic, tern, jalnic, ratat, oarecare, insignifiant, comun, execrabil;

— De ideile tale, stupide, mediocre, plicticoase, banale, simpliste;

— De defectele tale, timiditate, nervozitate, susceptibilitate, disimulare, lene, neîndemânare, ezitare, furii înăbuşite;

— De emotivitatea ta, te înroşeşti, plângi, tremuri, tresari, te bâlbâi;

— De comportamentul tău, şters, stângaci, stânjenit, temător, timorat, laş;

— De viaţa ta mizerabilă;

Îţi e ruşine şi că îţi e ruşine!

Alain nu-şi iartă că a lăsat să-i curgă câteva lacrimi în ziua căsătoriei fratelui său. Ariane îşi reproşează că are trac înainte de a vorbi la o conferinţă. Coralie, o bruna planturoasă, este atât de ruşinată de rotunjimile ei, încât refuză să stea în costum de baie în faţa celorlalţi; se duce la cumpărături, găteşte, face curat: toate pretextele sunt bune ca să evite plaja. Pred se consideră dezonorat după ce i-a mărturisit unui prieten ca duminica se trezeşte mai târziu.

Ruşinea provine din certitudinea că eşti la antipodul idealului propriu: „Mu voi fi niciodată acea fiinţă perfectă la care am visat”. Ea se aplică la tot ceea ce n-am realizat şi nu vom realiza vreodată, la tot ceea ce nu suntem şi nu vom deveni niciodată. Acest sentiment,

instalat insidios, se exprimă deseori prin remarci ca: „Nu fac doi bani, nu sunt un om respectabil, mă dezamăgesc mereu chiar şi pe mine”. Într-un cuvânt, ỉti reproşezi că nu eşti aşa cum trebuie, că nu faci ce se cuvine şi că nici nu poţi să ajungi vreodată la asta.

Acest constant sentiment de vină este dublat de o extremă severitate faţă de tine însuţi, severitate uneori învecinată cu dispreţul. Cele mai mici abateri sau neglijenţe se transformă în greşeli de neiertat.

Lydie, proprietara unui magazin de îmbrăcăminte, îşi calculează încasările, ca în orice seară. Şi la fel ca în orice seară, mai face o dată socoteala şi îşi dă seama cu groază că s-a înşelat cu un franc. Deşi e singura care şi-a dat seama de această măruntă eroare, se simte profund umilită şi îşi adresează reproşuri vehemente: „Chiar nu eşti bună de nimic, ar fi mai bine să te apuci de altceva!”

Nu îţi îngădui ţie însuţi să ai drepturi, ci doar îndatoriri. Îmi place să pictez, spune Caroline, dar am renunţat de tot, ca şi când n-aş avea niciun drept să mă destind cu tuburile de culori şi cu pensulele mele. Totdeauna sunt atâtea altele de făcut: cumpărături, curăţenie, călcatul rufelor, facturi.

O asemenea atitudine intransigentă nu lasă niciun loc fericirii. Convins că nu eşti demn, refuzi să te bucuri de existenţă, de marile şi micile ei plăceri.

Când soţul ei îi oferă un colier de ziua de naştere, Arielle se gândeşte imediat că bijuteria trebuie să fi costat foarte mult, că e prea frumoasă pentru ea, că nu o merită.

Christian a câştigat o călătorie în Caraibe. „În timp ce mă bronzez, sunt pe lume atâtea fiinţe nefericite, care-şi dau duhul trudind, iar eu stau tolănit la soare”, îşi repetă el fără încetare. Cu alte cuvinte, şi-a stricat vacanţa!

Ruşinea se transformă repede în vinovăţie faţă de ceilalţi. Îţi faci reproşuri: „Nu sunt bun de nimic, n-am voinţă”. Te rod remuşcările: „Mi-e greu să-mi asum

responsabilităţi, nu se poate conta pe mine”. Eşti în acelaşi timp judecător şi acuzat într-un tribunal, lipsit de un avocat care să te apere.

Albert, director adjunct într-o firmă, munceşte douăzeci şi patru de ore din douăzeci şi patru când are de-a face cu o comandă. Spune că trebuie să lucreze mai mult pentru că este lent şi din pricina lui întreprinderea riscă să falimertteze şi să-şi piardă clienţii; este convins că-i dăunează asociatului său şi că trebuie să-şi răscumpere vinile.

Sentimentul de anxietate

Majoritatea situaţiilor neprevăzute cu care te confrunţi au un punct comun: anxietatea pe care ţi-o provoacă. Într-adevăr, ele implică o dublă ameninţare: pe de o parte, pericolul, piedicile pe care le presimţi, pe de altă parte, incapacitatea ta de a le stăpâni.

Şeful îţi încredinţează un dosar dificil, mama te roagă să te ocupi de acţiunile ei de la bursă, femeia care îţi îngrijeşte copiii e bolnavă, un coleg lipseşte de la serviciu şi îţi lasă toate lucrările lui. În toate aceste cazuri, te simţi încurcat, neliniştit deja. Şi, în măsura în care ştii că nu vei putea face faţă, neliniştea creşte şi mai mult. Şi cazi iarăşi în litania „Mu ştiu ce să fac”, „Sunt dezorientat”, „N-o să reuşesc niciodată”, „Sunt depăşit”.

Trebuie să diferenţiezi evenimentul care îţi declanşează reacţia de anxietate (stresorul), care îţi este exterior, de anxietatea în sine, care e reacţia propriului organism şi se produce înlăuntrul tău. Anxietatea este o senzaţie cotropitoare, greu controlabilă, în faţa unor evenimente speciale care te iau pe nepregătite, la care trebuie să te adaptezi şi să răspunzi în general rapid. Dacă luăm în considerare numai aspectul negativ, efectele anxietăţii se manifestă la mai multe niveluri, inter-acţionând în permanenţă:

— La nivelul corpului, stare de rău, cu tahicardie, senzaţie de sufocare, tensiuni musculare, voce tremurătoare, înroşi re a pielii, gesturi sacadate.

— La nivelul comportamentului, dezorganizare, cu apariţia conduitelor de evitare sau de inerţie.

— La nivelul gândurilor, confuzie, cu dificultate de a-ţi aduna ideile, de a raţiona, de a te concentra.

Iar ca o încoronare, pe plan emoţional te simţi iritabil, diminuat, epuizat.

Modul în care evaluezi stresorul şi, mai ales, în care întrevezi soluţiile acceptabile, îţi va determina reacţia anxioasă. După părerea psihologului Lazarus, această evaluare comportă două faze: o primă evaluare (reacţia de alarma), în care estimezi caracterul neplăcut, neliniştitor sau insuportabil al situaţiei. Şi o a doua evaluare (reacţia de adaptare), în care îţi cântăreşti capacitatea de a face faţă situaţiei şi de a găsi o soluţie. În general, aceste evaluări succesive îţi permit să-ţi mobilizezi energia, ceea ce te ajută să înfrunţi mai bine situaţia.

Cele două faze se află în strânsă interdependenţă. Cu cât capacitatea ta de a face faţă este mai redusă, cu atât stresorul ţi se va părea mai ameninţător, iar-anxietatea va creşte şi te va perturba. Când nu ai încredere în tine, pragul toleranţei la anxietate este foarte scăzut, evaluarea faptelor dezastruoasă, iar reacţia neadaptată. Dacă eşti convins că nu-ţi reuşeşte nimic în viaţă, că mergi din eşec în eşec, nu poţi să percepi corect o situaţie. Nu te simţi capabil să controlezi un eveniment care îţi scapă, pe care-l vezi ca pe un pericol şi care îţi evocă propria incapacitate. Eşti panicat, speriat, copleşit şi în orice caz dezorganizat.

Christophe trebuia să ia prânzul cu o clientă care nu a venit. A aşteptat-o trei ore într-o stare de nelinişte intensă, convins că i-a tras clapa pentru că l-a considerat stupid la întâlnirea lor anterioară. A doua zi află că avionul clientei a avut întârziere şi că ea n-a putut să-l anunţe din timp.

Destabilizat de intensitatea reacţiilor tale anxioase, poţi chiar să intri într-o fază de epuizare. Eforturile

îndreptate în direcţie greşită, angoasa consumă o energie considerabilă şi îţi ciuntesc rezistenţa; ele acţionează ca pe un motor prost reglat care face pene uşor. În cele din urmă, interiorizezi ideea că este mai comod să fugi de încercări şi să eviţi responsabilităţile decât să ţi le asumi.

Sentimentul de respingere

Provine din certitudinea că nimic din tine nu atrage admiraţia sau afecţiunea, şi se traduce prin frica de a fi judecat de alţii. Când nu nutreşti iluzii despre propria-ţi persoană, nu nutreşti iluzii nici despre sentimentele celorlalţi faţă de tine. Te consideri prea puţin vrednic de iubite, eşti sigur că ceilalţi gândesc ca şi tine în această privinţă. Astfel, ai tendinţa să te simţi criticat sau respins cu uşurinţă. Orice fleac te răneşte. Dezvolţi o sensibilitate extremă la cea mai măruntă remarcă, pentru că vine să întărească tot răul pe care îl gândeşti despre tine. Marianne se simte urâtă şi vulgară când sora ei îi atrage cu gentileţe atenţia că are urme de ruj pe obraz.

Reţii numai mesajele care îţi confirmă proasta părem pe care o ai despre tine. Când Richard îi propune lui Martine să facă singur cumpărăturile la supermarket, ca s-o lase să se odihnească, pentru că pare obosită, ea se gândeşte numaidecât că soţul ei o cunoaşte până în străfunduri şi o critică; căci ea ştie dintotdeauna că nu are nici pic de energie şi că cel mai mic efort o epuizează, că nu are nici voinţă, nici curaj, pe scurt că este o vrăbiuţă. Şi, cu timpul, Martine va acumula mesaje asemănătoare ca tot atâtea dovezi ale lipsei ei de valoare.

Judecata altora atârnă ca o sabie a lui Damocles deasupra capului tău. Gândeşti mereu: „La ce bun să intru în discuţie, din moment ce sunt sigur că ceilalţi mă consideră un imbecil”. Astfel, te conformezi părerii generale şi renunţi să-ţi exprimi ideile. Sora lui Henri tocmai s-a căsătorit cu un profesor de istorie. Deşi e tobă

de istorie, Henri nu îndrăzneşte, la reuniunile de familie, să vorbească cu cumnatul lui, de teamă să nu treacă în ochii acestuia drept un prostănac.

Nu încetezi să pândeşti reacţiile celorlalţi, să te ţii în gardă. Dacă întârzii la restaurant şi prietenii tăi sunt tăcuţi, eşti sigur că tocmai îşi băteau joc de tine, pentru că nu-ţi iese niciodată nimic. O asemenea vigilenţă antrenează dificultăţi în formarea relaţiilor, cu excepţia cazului când ai siguranţa că vei fi acceptat fără critici. Marcel nu merge cu trenul decât împreună cu Lionel, care este un tip cumsecade, spune el, pâinea lui

Dumnezeu. Marcel crede că ceilalţi, „cei buni", n-ar dori să-l însoţească, dar, mai ales, se simte liniştit cu Lionel, care este timid şi nu vorbeşte mult.

De cele mai multe ori te excluzi singur. Când Esther a născut primul copil, n-a îndrăznit să le ceară vreun sfat prietenelor ei. „Or să-şi dea seama imediat că sunt o mamă nepricepută, că nu ştiu să am grijă de fiica mea".

Sensibilitatea ta excesivă frizează susceptibilitatea, dar nu arăţi niciodată ceea ce simţi, din teama de a nu fi ridicol. Aşa că porţi o mască, joci un rol şi suferi.

Restricţionarea modului de viaţă şi renunţarea ia propria persoană

Ţi-e teamă să nu spui lucruri nepotrivite şi prosteşti sau că nu eşti în stare să răspunzi la o întrebare. Ca urmare, ocoleşti activităţile sociale, profesionale sau amicale care presupun contacte importante cu alţi oameni.

Irene este numită într-un post administrativ la ambasada Franţei din Berlin. Vorbeşte cursiv germana şi are norocul să aibă acolo o prietenă. Dar, când aceasta îi propune să organizeze o serată ca s-o prezinte celorlalţi membri ai ambasadei, Irene găseşte toate pretextele posibile ca să se scuze: „E prea devreme, abia am ajuns, seara am de lucru, garderoba mea nu e destul de şic, sunt prost pieptănată". Aşa că nu se întâlneşte cu nimeni.

Ai tendinţa să te claustrezi într-o rezervă prudentă şi să trăieşti în imaginar care îţi procură câteva satisfacţii. De asemenea, eşti mai degrabă solitar, închis în tine. Când se întoarce seara acasă, Aurelie scoate telefonul din priză. Citeşte romane de dragoste, se identifică pătimaş cu eroinele lor şi se rupe de lume. Această fugă de ceilalţi nu are darul să amelioreze comunicarea, care devine din ce în ce mai greoaie şi mai penibilă.

În schimb, îţi petreci timpul cerşind aprobarea puţinilor tăi prieteni şi a familiei, cerându-le să-ţi fie recunoscători pentru cele mai mici gesturi sau acte. Îţi doreşti mai presus de orice să ţi se garanteze că te comporţi corect. Să vrei să fii iubit în acest fel te plasează într-o situaţie de dependenţă. Sfârşeşti prin a semăna cu proprietarul unui automobil care lasă mereu pe altcineva la volan; eternul pasager eşti tu.

le străduieşti să fii amabili, drăguţ, să te arăţi agreabil/ să aplanezi dificultăţile, să nu deranjezi. „Ce părere ai?” pare să fie fraza ta caracteristică. Eviţi să-ţi confrunţi sentimentele adevărate cu ale altora, eviţi orice conflict, orice ceartă. Dorinţa ta este de a încerca să afli ce vrea celălalt, şi asta în detrimentul propriilor tale nevoi. De aceea nu mai ştii foarte bine ce vrei. Trebuie să faci plăcere cu orice preţ.

René, traducător într-o editură, munceşte zece ore pe zi, se repede să-l înlocuiască pe Laurent, să aducă dosarele, corespondenţa, să trimită faxurile, să facă fotocopiile, să pună monede în aparatele de taxat din parcări.

Pentru a-ţi risipi îndoielile, te supui voinţei celorlalţi, depinzi de acceptarea lor. „Nu pot să mă descurc singur, nu am suficientă încredere în mine pentru a fi eficient”. Eşti pasiv, influenţabil, accepţi torul de la ceilalţi, fără a cere nimic în schimb, ti laşi să hotărască în locul tău şi nu iei niciodată iniţiative sau decizii. Pentru a te simţi în siguranţă, eşti docil, deferent, convenabil, disciplinat,

blând, umil, dar şi resemnat, umilit, subordonat, oprimat.

Joci un rol conform cu ceea ce crezi că se aşteaptă de la tine, îţi disimulezi lipsa de siguranţă îndărătul unor aparenţe surâzătoare sau unei neutralităţi binevoitoare. Dar dezacordul între ceea ce arăţi şi ceea ce simţi persistă. Încă o dată, suferi.

Înainte de a aborda tehnicile care îţi vor permite să te schimbi, ne vom apleca asupra bolilor legate de lipsa încrederii în sine.

Capitolul II

Boli legate de lipsa încrederii în sine

Dificultăţile pe care tocmai le-am evocat se pot cristaliza mai ales în faţa şocurilor repetate şi devin invalidante. Chiar şi cei mai puternici subiecţi sunt susceptibili să se descurajeze şi să cedeze temporar atunci când sunt confruntaţi cu situaţii traumatizante (şomaj, divorţ, doliu, boală gravă). Ce să mai spunem despre indivizii care nu au încredere în ei? De obicei, ei se prăbuşesc, incapabili să îndure un eveniment care pune în chestiune o imagine de sine fraeilizată.

În acel moment se trece de la un simplu handicap la o boală, care poate fi doar un episod dureros, dar poate şi să devină cronică.

Anxietatea generalizată

Această tulburare, la fel de frecventă la ambele sexe, se caracterizează prin prezenţa persistentă a temerilor şi a preocupărilor nemotivate sau exagerate. Anxietatea este difuză, fluctuantă şi anticipează pericolele. Teama de o permanentă ameninţare se referă atât la cei apropiaţi, cât şi la propria persoană. Subiectul se nelinişteşte şi se aşteaptă să treacă prin diverse încercări (boli, accidente, probleme sentimentale, profesionale sau financiare). Fără un motiv valabil, îşi face griji pentru o nenorocire care l-ar putea lovi pe unul dintre copiii lui sau pentru o catastrofă care i-ar putea atinge întreprinderea ori pentru un conflict care i-ar putea distruge cuplul.

O multitudine de simptome însoţeşte această tulburare:

— O dezorganizare a sistemului neurovegetativ* care antrenează senzaţii de comprimare (răsuflare îngreunată, sufocare, nod în gât), stare de rău (ameţeli), palpitaţii cardiace, probleme digestive (spasme, greţuri, diaree), transpiraţii reci etc.

— Perturbări motrice care se manifestă printr-o tensiune musculară intensă, cu tremurături, frisoane, însoţite de contracţii şi dureri musculare.

— Tulburări ale somnului, ale concentraţiei, ale memoriei, o mare fatigabilitate, un sentiment constant de enervare, de iritabilitate.

Un pacient povesteşte că, de când a devenit director de agenţie, tremură în continuu. Îi este mereu frica de ce s-ar putea întâmpla. Uzează şi abuzează de expresii ca „îmi fac sânge râu”, „îmi stă inima în gât”, „Am o gheară în stomac” pentru a descrie ce simte aproape zi de zi. „Sunt încordat de dimineaţa până seara. Când mă scol, mă gândesc la tot ce s-ar putea întâmpla rău la serviciu, mi-e frică să nu întârzii la întâlniri, să nu-mi pierd clienţii. Dacă-mi aud copiii tuşind, mă gândesc că au făcut pneumonie şi telefonez acasă de douăzeci de ori ca să mă liniştesc. Dacă nevastă-mea îmi spune la revedere cu un aer plictisit, mi-e teamă că nu mă mai iubeşte. Dacă motocicleta nu demarează în trei secunde, sunt sigur că o să facă pană. Dacă secretare nu e la post când ajung la birou, sunt convins că a pierdut un dosar important etc.”

— Toate asteriscurile semnalează cuvinte ce apar în la glosarul de la sfârşitul cărţii. (*N. ed.*)

Fobia socială

Stânjeneala în faţa celorlalţi se poate transforma în fobie socială. Această tulburare se deosebeşte de anxietatea generalizată prin existenţa unui factorjleclansator o situaţie socială particulară – şi prin caracterul ei relativ limitat într-adevăr, afecţiunea

respectivă se manifestă, în special în anumite circumstanţe, printr-o frică intensă de a sta sub privirile cuiva şi de a nu te comporta ruşinos sau ridicol. Anxietatea apare exclusiv în asemenea situaţii fobogene sau înainte de a te confrunta cu ele.

Frica de a vorbi, de a spune prostii, de a fi incapabil să răspunzi, de a tremura, de a roşi în public (chiar în faţa unui grup restrâns), de a te îneca mâncând în faţa cuiva antrenează o reacţie anxioasă imediată şi brutală. Subiectul este invadat de un sentiment de panică, cu transpiraţii, senzaţie de sufocare, tahicardie, dificultăţi respiratorii, tremurături... Se simte slăbit şi devine confuz. Ulterior, va avea tendinţa de a evita acest tip de situaţii de risc. Va prefera să le ocolească sau să li se sustragă, sfârşind prin a-şi compromite viaţa profesională sau socială şi a-şi anihila relaţiile amicale.

După o primă întrevedere, un pacient povesteşte că la birou (este programator) evită să mănânce în restaurantul întreprinderii. Se teme, mai presus de orice, să stea la masă faţă în faţă cu colegii. „Nu ştiu ce să spun, mi-e frică să nu tremur, să nu-mi răstorn farfuria. Mă gândesc că toată lumea mă priveşte şi-şi bate joc de mine”. Când i-au apărut primele tulburări, făcea în aşa fel încât să ajungă mai târziu, se aşeza într-un colţ izolat şi mânca foarte repede, fără să se uite la nimeni. Dar, treptat, boala a evoluat şi metoda s-a dovedit ineficientă.

De atunci, la prânz, este obligat să inventeze tot felul de pretexte ca să se scuze: vorbeşte la telefon, are o întâlnire, trebuie să meargă la toaletă, se duce să cumpere ceva etc. Mănâncă un sandvici pe furiş sau renunţă la masa de prânz. În ultima vreme, a remarcat că această frică de a mânca în public s-a extins; nu mai poate accepta o invitaţie la masă în afara casei şi nici să-şi invite prietenii să mănânce la el.

Distimia

Această afecţiune se manifestă prin tulburări ale stării de spirit/ a cărei tonalitate depresivă se găseşte pe

primul plan. Pe când sindromul depresiv are o intensitate relativ moderată, distimia este *o* tulburare durabilă care poate persista foarte multă vreme. În majoritatea timpului, subiectul distimic este obosit, lipsit de dinamism, se subestimează şi îşi percepe viitorul în mod negativ; prezintă tulburări de alimentaţie (pierderea apetitului sau foame bruscă), de somn (insomnie sau hipersomnie), de atenţie şi memorie. Chiar dacă distimicul rămâne capabil să răspundă exigenţelor vieţii cotidiene şi profesionale, lucrurile nu stau la fel în domeniul relaţional. Relaţiile pot deveni dificile din cauza lipsei sale de entuziasm şi de perspective.

O pacientă se plânge că este o povară pentru apropiaţii ei. Cu doi ani în urmă, diagnosticată de cancer al uterului, a suferit o histerectomie. De arunci, are impresia că nu mai este ea însăşi, că nu mai este atrăgătoare, că şi-a pierdut feminitatea, îşi reaminteşte fără încetare operaţia, pe care o resimte ca pe o mutilare. Nu are chef de nimic, nu-i place mai nimic, se consideră deseori depăşită de evenimente, nu e la înălţime, se enervează pentru mărunţişuri; în unele zile nu se îmbracă, nu se machiază. Într-un cuvânt, spune ea, „Nu mai sunt bună de altceva, doar să fac menajul, cumpărăturile, să gătesc şi aşa mai departe. Cum vreţi ca familia mea să nu sufere?”

Psihastenia îndoiala, nehotărârea care îţi infiltrează toate alegerile se poate sistematiza. Dificultăţile de a percepe o situaţie în mod sintetic, incapacitatea de a decide şi de a adopta soluţii concrete, inaptitudinea de a acţiona caracterizează această tulburare. Abulia* este însoţită de înclinaţia spre ruminare şi introspecţie. Retragerea în propriile gânduri se exprimă prin incertitudine, prin grija exagerată pentru exactitate şi o meticulozitate anxioasă.

Viaţa relaţională este săracă; reacţiile sunt inhibate şi le lipseşte spontaneitatea. Viaţa afectivă este invadată de angoasă, astenie psihică şi îndoială. Înclinarea

extremă spre scrupule şi spre sentimentul de vină provoacă crize de conştiinţă morală şi de culpabilitate.

O pacientă povesteşte cum, după moartea accidentală a soţului ei, şi-a pierdut încetul cu încetul siguranţa. S-a simţit mai întâi foarte deprimată, ceea ce i s-a părut firesc. Dar, treptat, a asistat neputincioasă la instalarea a ceea ce ea numeşte „manii”. Fiind inspectoare la fisc, trebuia să redacteze numeroase rapoarte. Îi lipsise dintotdeauna încrederea în sine şi se temea să nu facă greşeli; ezita înainte de a folosi cutare sau cutare termen şi se temea să dea un verdict definitiv cu privire la contribuabilii pe care îi controla. Dar niciodată îndoielile nu fuseseră nişte piedici grave în muncă. Lucrurile nu mai stăteau acum aşa: era permanent preocupată de ideea că, fără voia ei, o greşeală ar putea să se strecoare în text şi de aceea trebuia să-l recitească sistematic cu voce tare, înregistrându-se cu un magnetofon. Ducea acasă caseta şi raportul scris, procurându-şi astfel o sursă dublă de verificare. Aceste controale interminabile îi luau din ce în ce mai mult timp, fără să-i înlăture, totuşi, anxietatea sau scrupulele; nu mai putea să iasă cu prietenii sau să-şi primească copiii în vizită, dura luni întregi până preda un raport şi era mereu într-o stare de oboseală intensă.

Bolile psihosomatice

Imposibilitatea de a exprima ceea ce simţim şi stresul cronic pot antrena boli psihosomatice. Lista afecţiunilor fizice influenţate de factori psihologici este lungă, începând de la migrene şi astm, până la ulcerele gastrice sau duodenale, colite, dureri de spate, tahicardie, hipertensiune etc. în genere, tulburările survin atunci când psihicul, depăşit, nu mai reuşeşte să absoarbă descărcările de energie. Zilnic, primim un anumit număr de şocuri pe plan familial, profesional, amical, social.

Când suntem vulnerabili sau epuizaţi, nu mai reuşim să ne mobilizăm resursele psihice şi să facem faţă. În

acest caz, asistăm la un fel de substituţie, iar corpul este acela pus la contribuţie; suferinţa se va exprima printr-o stare fizică proasta, deoarece nu mai avem resurse să o gândim.

Acest proces rămâne şi în prezent în mare parte misterios, dar cercetările se orientează spre schimburile dintre sistemele nervos şi imunitar. Schematic, când cele două sisteme sunt bine reglate şi comunică eficient, ele îţi permit să lupţi împotriva maladiilor. Dar dacă ele se dereglează, mecanismele de apărare imunitate sunt slăbite sau scurt-circuitate şi arunci boala se poate dezvolta.

O pacientă se plânge de crize de astm, care devin din ce în ce mai puternice şi mai frecvente. Ultima oară a trebuit să se interneze de urgenţă în urma unei crize deosebit de lungi şi de violente. A crezut că moare, atât de intensă era senzaţia de sufocare care o apăsa. Nu prea înţelege de ce tratamentul nu are acelaşi efect ca şi la debutul tulburărilor şi crede că de vină este poluarea. Se gândeşte chiar să se mute la ţară.

Este o persoană tensionată, mai degrabă ştearsă şi timidă, care pare să înghită totul fără să crâcnească. E foarte legată de părinţi, care îi reproşează continuu că nu îi vizitează destul de des. „Totuşi fac tot ce pot, dar de câte ori mă duc pe la ei, apar probleme. Mă critică tot timpul şi nu ştiu ce să le răspund”. Şi, de fiecare dată, crizele de astm sunt tot mai puternice şi mai lungi. Dar pacienta nu recunoaşte că ar putea exista o legătură între ceea ce îndură fără o vorbă şi ceea ce exprimă prin intermediul bolii ei.

Alcoolismul

Pentru indivizii cărora le lipseşte încrederea în sine, închişi în ei şi care se simt prost în pielea lor, alcoolul poate juca un rol dezinhibitor. Într-un stadiu precoce, alcoolul creează iluzia decomplexării şi eliberării de problemele relaţionale. Omul se poate simţi atunci mai sigur şi mai lucid înăuntrul său şi poate apărea spiritual,

vioi, energic, entuziast, inteligent, comunicativ, deschis. Acest tip de alcoolism, cu scop anxiolitic, îţi dă curajul să înfrunţi lumea exterioară sau îţi îngăduie să-ţi repari eşecurile. Subiectul bea de multe ori de unul singur, acasă la el, înainte de a se confrunta cu o situaţie dificilă, după ce a suferit o frustrare sau seara şi la sfârşit de săptămână, pentru a-şi compensa singurătatea. Uneori bea în public, pentru a se stimula faţă de ceilalţi.

În toate cazurile, situaţia se degradează cu timpul. Este, într-adevăr, foarte dificil să-ţi controlezi consumul de alcool. Dependenţa se instalează odată cu nevoia imperioasă de a bea cantităţi din ce în ce mai importante pentru a obţine aceleaşi rezultate. Diminuarea controlului face să crească agresivitatea, intoleranţa, ameninţările. Ea poate declanşa acte violente şi impulsive sau, mai rău, se poate ajunge la pierderea conştientei şi la comă. Se vede totodată profilându-se şi o indiferenţă din ce în ce mai accentuată faţa de alte surse de plăcere sau de interes.

Deoarece foarte des alcoolicii îşi neagă sau îşi banalizează simptomele, nu este uşor să-i ajuţi să se vindece.

„Beau foarte puţin", ne mărturiseşte o pacientă de 55 de ani, spitalizată după o comă etilică şi o cădere pe scară, care au necesitat două zile de tratament în secţia de reanimare. Treptat, ne spune că de zece ani bea „foarte ocazional". Acum zece ani, soţul ei plecase cu o femeie mai tânără şi pacienta s-a simţit golită, anulată, ca şi cum şi-ar fi pierdut toate reperele. A început să mănânce în neştire şi s-a îngrăşat cincisprezece kilograme, pe care le-a dat jos după un regim sever.

După puţin timp, a început să bea „ca să mă umplu când eram singură". Continuă: „Asta îmi creşte moralul şi îmi dă încredere; nu mai sunt o nulitate când beau". Şi adaugă: „E rău să bei: mi-e ruşine de copiii mei, aşa că beau pe ascuns". Dar nu spune că şi-a lovit fata care voia s-o împiedice să conducă în stare de ebrietate, că sparge

totul în casă când a băut prea mult şi că şi-a rupt pumnul după ce a înghiţit un amestec de alcool şi tranchilizante.

În orice caz, dacă vezi încolţind vreunul dintre aceste simptome, consultă un medic. Dacă nu, continuă-ţi lectura.

Partea a doua

SCHIMBAREA

Capitolul III

Pe calea încrederii în sine

Doreşti să avansezi, să progresezi, să-ţi regăseşti siguranţa lăuntrică, ca să te angajezi cu mai multă încredere în viaţă. Pentru declanşarea acestui proces ce conduce la încrederea în tine însuţi, trebuie să te debarasezi de o anumită stare de spirit şi de comportamente neadecvate. Trebuie să adopţi câteva principii simple, de care să te pătrunzi într-o primă etapă, înainte de a aborda mecanismele de schimbare specifice. După ce o să înmagazinezi aceste reguli de bază, vei putea, într-o a doua etapă, să te lansezi în deprinderea metodelor concrete, practice, adaptate la fiecare caz şi la fiecare problemă în parte, pe care le vom dezvolta mai tă Tziu.

Faza de tranziţie este necesară ca să stimulezi încrederea în tine însuţi şi să poţi apoi să te transformi blând, progresiv, fără traumatisme. La fel cum pământul trebuie desţelenit înainte de a fi plantat, aşa cum buruienile trebuie plivite înainte de a semăna, trebuie să retezi toate obiceiurile proaste atât pe plan comportamental, cât şi pe plan mental. Schimbarea este desigur dificilă, dar nu imposibilă, dacă vei reuşi să renunţi la ceea ce te încurcă de prea multă vreme.

Să nu neglijăm metoda Coué. Toată lumea a auzit de ea, a practicat-o chiar, visând la o ameliorare cvasi miraculoasă. Acest farmacist amabil preconiza o metodă simplă: să enunţi de mai multe ori cu voce tare, seara şi dimineaţa, următoarea formulă: „Zi de zi, din toate punctele de vedere, îmi este din ce în ce mai bine”. După

Coué, aceasta frază simplă ar exercita un puternic efect de persuasiune atât asupra mentalului, cât şi a fizicului. Din acest punct de vedere, autosugestia trezeşte o energie latentă şi pe moment poate funcţiona.

Katia, o avocată de 35 de ani, compară metoda Coué cu dopajul. Ea o foloseşte rareori, dar recunoaşte ca, din când în când, metoda funcţionează, insuflându-i un anume curaj. Mai ales într-un proces dificil, Katia se îmbărbătează în timpul audierilor şi înainte de fiecare pledoarie, spunându-şi „Sunt cea mai bună, o să câştig”. Şi a mers.

Metoda Coué este ca şi cum ai cădea la fundul apei şi ai lovi puternic cu piciorul ca să te ridici la suprafaţă. Nu este inutil, dar după aceea trebuie să ştii să înoţi! Aici sta totul şi spre această învăţătură te îndrum. Mai întâi, cu ajutorul unui maestru de înot, te debarasezi de proastele obiceiuri, cum ar fi respiraţia pe gură, înveţi să inspiri pe nas, să expiri pe gură, apoi să te foloseşti de colac, pentru ca, în final, să înoţi singur, fără niciun ajutor din afară.

Fii motivat

Înainte de a aborda procesul de schimbare, trebuie să te simţi motivat, să ştii ce vrei, ce nu vrei şi în ce măsură vrei asta. În această privinţă, să urmăm învăţătura unui călugăr budist. Un om voia să afle de la el cum ar putea să ajungă la înţelepciune. Călugărul l-a dus lângă o mlaştină şi l-a vârât cu capul sub apă până la a-l sufoca. Apoi i-a dat drumul şi l-a întrebat ce-şi dorea cel mai mult când era cu capul sub apă. „Să respir”, a răspuns acela. „Ei bine, i-a spus călugărul, când îţi vei dori înţelepciunea cu tot atâta putere cu câtă îţi doreai să respiri, arunci o vei primi”.

La fel, dacă aspiri la încrederea în tine însuţi, dacă ai voinţa puternică să te schimbi, eşti pe calea cea bună. Dacă vrei să te transformi, dacă ai intenţia să-ţi (re) găseşti încrederea în tine, doreşte-ţi-o cu adevărat: nu te încurca cu bagaje inutile, aruncă îndoiala, alungă

perplexitatea, nu te împiedica în

„Dacă” şi „dar”. Doreşte-ţi cu adevărat ceea ce îţi doreşti, fără ambiguitate. Trebuie să crezi în resursele tale, să te autoîn-demni. Mobilizează-ţi toată energia şi concentrează-ţi întreaga minte în acest scop. Eliberează-te de vechile legături, oferă-ţi o nouă alegere.

Să ai voinţa de a te schimba

A venit momentul să te întrebi asupra voinţei tale de schimbare, asupra motivaţiilor. În forul tău interior, poţi crede că lipsa încrederii în sine comportă anumite avantaje. Într-adevăr, dacă nu ai încredere în tine, nu încerci nimic şi, în consecinţă, nu rişti mare lucru. Pe deasupra, nereuşind câtuşi de puţin în ceea ce îţi propui, nu stârneşti invidia nimănui. Şi, în măsura în care eşti dependent de indivizi mai dotaţi, mai puternici, care te susţin, te simţi protejat şi aproape invulnerabil. Astfel de „beneficii secundare” ar putea dispărea dacă te schimbi.

Din perspectiva unei asemenea stări de spirit, să devii sigur de tine însuţi comportă nişte inconveniente. Vei fi nevoit să rişti, proiectele tale ar putea izbuti, aducându-ţi un anume succes şi atunci ai fi şi invidiat de ceilalţi. Astfel, unii ar putea fi geloşi pe tine, iar alţii, având în vedere reuşitele tale, ar înceta să te sprijine.

După trei luni de tratament, Joelle observă că soţul ei o repede în rarele momente când ea manifestă siguranţă de sine. La o cină cu nişte prieteni, Joelle ia apărarea unui om politic pe care îl admiră. Bărbatul ei ridică din umeri şi o sfătuieşte pe un ton ironic să se ducă la bucătărie să tranşeze puiul.

Toate astea îţi pot complica viaţa şi te pot speria. Mai ales că se adaugă şi angoasa care bântuie pe oricine în faţa schimbării. Anxietatea este un sentiment pe care-l cunoşti bine, care te încearcă aproape constant şi pe care îl controlezi greu. Or, te anunţ că ea însoţeşte ceea ce îţi doreşti cel mai mult pe lume: să te transformi. Unde o să ajungem, te întrebi, de vreme ce, indiferent de situaţie, ne scufundăm obligatoriu în anxietate, în

neplăcere?

Totuşi, vedem că se naşte acum un început de răspuns, Dacă alegi să rămâi aşa cum eşti, nu vei scăpa niciodată de anxietate. Dimpotrivă, dacă alegi schimbarea, poţi fi sigur că va veni o zi în care anxietatea se va atenua şi probabil va dispărea. Să alegi schimbarea înseamnă să alegi să ieşi din condiţia ta, să-ţi iei viaţa în mâini. Dacă îţi păstrezi vechile obiceiuri, vei continua cu siguranţă să suferi. În caz contrar, poţi spera ca în curând să te simţi mai bine în pielea ta.

Dacă încrederea în sine se învaţă, se dezvoltă, este mai uşor să te schimbi pe tine însuţi decât să schimbi lumea sau să aştepţi ca ceilalţi să se schimbe. Visul transformării miraculoase a celuilalt sau a realităţii este o iluzie: e mai lesne să-ţi schimbi poziţia faţă de un munte decât să muţi muntele din loc.

O altă aşteptare nerealistă constă în a conta mereu pe ajutorul celuilalt. Dacă speri ca un altul să hotărască în locul tău, îţi vei micşora şi mai mult stima faţă de tine însuţi. Jean-Louis, arhitect într-un cabinet de grup, nu îndrăzneşte niciodată să propună soluţii pentru un proiect imobiliar. Cere sistematic avizul colegilor înainte de a întreprinde indiferent ce. Aşa că se consideră inconsistent şi infantil.

Acordă-ţi dreptul la imperfecţiune

Trebuie să declanşezi o dinamică personală care va provoca un salt şi te va conduce pe drumul încrederii în sine. Nu fi propriul tău adversar (cel mai rău), transformă-te într-un partener. Analizează modul în care te percepi, având o concepţie mai puţin rigidă despre tine şi viaţă. Ai dreptul la imperfecţiune, la eroare. Or, tu gândeşti exact invers. Crezi că orice eşec te trimite spre o imagine de sine inacceptabilă şi că eşecul este reflecţia propriei tale nulităţi. Din clipa când îşi percepe slăbiciunile, învinsul cu anticipaţie se prăbuşeşte, convins că a pierdut totul. Dimpotrivă, cei care au încredere în ei înşişi ştiu că însuşirile lor supravieţuiesc

eşecurilor.

Jonathan, care face parte dintr-un cor, era incapabil să-şi interpreteze corect partitura din *Missa m şi* de Bach. În loc să dispere, a perseverat şi a avut dreptate. A fost atât de bun în programul următor, încât dirijorul i-a propus să devină solist!

Pendantul are întotdeauna sentimentul unei catastrofe posibile, al unei înfrângeri ineluctabile, al ruinei lui totale. Cade de-a dreptul în catastrofism şi raţionează în termeni de totul sau nimic, bineînţeles în registrul cel mai alarmist posibil: „Am pierdut prea mult timp cu redactarea acestui contract şi mi-am dezvoltat prost ideile – o să mă dea afară în şuturi”, „Nu mi-a reuşit sufleul cu brânză, toată masa e ratată”.

Perdantul îşi interzice să greşească. Şi, totuşi, cine se poate lăuda că nu a comis vreodată o eroare? Chiar dacă reprezintă sursa unei neplăceri, deseori o eroare ne clarifică şi ne învaţă multe despre noi înşine. Ea scoate în evidenţă ceea ce trebuie să perfecţionăm în noi şi adesea ne face să progresăm. Este profitabil să tragi învăţăminte din greşeli, iată o experienţă pe care nu o vom uita niciodată.

Reordonează-ţi priorităţile: fii conştient că nicio fiinţă nu poate reuşi totul în acelaşi timp (şi, de altfel, nu poate nici rata totul!). Vei evolua doar atunci când vei accepta posibilitatea eşecului.

Evident, asta nu înseamnă că eşecurile trebuie căutate cu lumânarea, este chiar mai bine să încerci să le ocoleşti! Dar dacă ele survin, încetează să te mai condamni, alungă ideea nimicniciei proprii; fii conştient că nimeni nu poate realiza totul deodată. Albert Einstein însuşi a abandonat în 1932 o teorie, elaborată în 1917, pe care o califica drept „cea mai mare greşeală a sa”.

Socoteşte erorile vechi ceea ce sunt ele cu adevărat erori trecute. Mâine este o altă zi. Eliberează-te de trecut, interesează-te de prezent. Nu mai tot medita la neîmplinirile tale. Uită dureroasele „Dacă aş fi putut”,

„Dacă aş fi ştiut”. Acordă-ţi permisiunea de a relua, de a reîncepe, acceptă imperfecţiunea. Şi dacă sarcina este dificilă, complicată, nu-ţi pierde curajul, perseverează şi progresează pe etape. Fiecare mini-succes te va conduce spre succesul final.

Fă echipă cu părţile tale vulnerabile. Indivizii care au încredere în ei înşişi sunt capabili să îi accepte şi, mai ales, să-şi identifice zonele vulnerabile şi chiar să profite de *ele*. Actorul Darry Cowl a ştiut să tragă folos din bâlbâială lui, care a devenit de-a lungul anilor imaginea sa de marcă şi i-a asigurat succesul. Aşa că, dacă nu-ţi poţi exprima emoţiile, spune-ţi că eşti regina/regele autocontrolului; iar dacă roşeşti, să ştii că sunt mulţi cei care găsesc asta spontan şi încântător.

Recunoaşte-ţi calităţile

Identifică laturile pozitive ale personalităţii tale. Concentrându-te asupra calităţilor, îţi vei ameliora imaginea. Dacă încetezi să-ţi alimentezi tendinţele negative, lipsa de autostimă va scădea, iar încrederea în tine va creşte. Defineşte-te altfel decât prin părţile negative. Caută aurul în tine, nu zaţul. Fii mândru să-ţi spui că eşti proprietarul anumitor resurse şi acceptă să te simţi bine în propria piele. Cu siguranţă ai reuşit să faci câteva lucruri în viaţă. Află momentele, experienţele în care ai fost mândru de tine.

Evident, ai mai degrabă tendinţa să nu-ţi recunoşti succesele şi să te subapreciezi. Ania, cu un tată rus şi o mamă italiancă, a trăit douăzeci de ani în Statele Unite înainte de a se muta în Franţa. Vorbeşte cursiv patru limbi şi acum învaţă chineza. Nu este deloc mândră de asta şi declară, scuzându-se: „O fac fără efort, foarte firesc, n-am de ce să mă laud”. Şi totuşi, în locul ei, oricine ar fi fericit şi mândru să reuşească astfel fără efort. Dacă este şi cazul tău, ar *trebui* să fii mândru de tine.

Extrage-ţi forţa, încrederea din situaţiile bine conduse, din evenimentele reuşite, te vei simţi mai

puternic. Oricât de mărunte ar fi, pune-ţi în valoare succesele, fie că e vorba de o omletă gustoasă, fie de arta de a aranja un dulap. Reevaluează-ţi trecutul, păstrează din el ce este pozitiv, fără vreo falsă ruşine. Căutând, vei găsi. Inventariază lucrurile pe care ştii să le faci, resursele pe care le deţii.

Philippe îşi frământă mintea când i se pune această întrebare şi răspunde cu umor: „Ştiu să destup sticlele de şampanie fără să provoc pagube şi fără să rănesc pe nimeni din jurul meu!” Continuându-şi investigaţiile, îşi dă seama că îi place vinul bun şi că ştie să-l aleagă „O să trec drept un alcoolic”, suspină el –, şi, în plus, că este singurul care îşi linişteşte fiica atunci când se înfurie, că n-a făcut niciodată vreun accident de maşină (conduce bine?), că poate să meşterească cu succes prin casă…

Descoperirea calităţilor noastre ne incită să le exploatăm, să le întreţinem, să le intensificăm. Gândeşte-te la calităţile tale, repetă-le regulat în gând, dar nu mecanic. Nu se pune problema să te transformi într-un papagal. Dimpotrivă, trebuie să te impregnezi activ şi intim cu propriile calităţi, astfel încât să faci una cu ceea ce exprimi. Acord a-ţi timp, opreşte-te o clipă după fiecare afirmaţie înainte de a te identifica total cu conţinutul ei. Lasă-te invadat de semnificaţia ei până când te contopeşti cu ea. Astfel, calităţile tale îţi vor deveni familiare, se vor impregna în tine ca o a doua natură.

Să faci inventarul a ceea ce posezi, să nu ţii numai discursuri defavorabile despre tine, să eviţi să te judeci peiorativ, să te debarasezi de imaginile negative, toate astea îţi permit să ieşi din cercul vicios în care eşti închis. Reprezinţi un tot, cu defectele şi calităţile tale, ca toată lumea, nici mai bun, nici mai rău decât alţii.

Într-un cuvânt, acceptă-te, nu-ţi nega resursele, porneşte din nou la luptă: dacă ai fost rănit, nu ai murit!

Alege fericirea

Aşa cum spune un proverb chinez: „Nu putem

împiedica păsările nenorocirii să zboare; dar le putem împiedica să-şi facă cuib în părul nostru”. Încetează să crezi că există în tine o forţă care atrage obligatoriu experienţele dureroase, neplăcute, penibile. Încetează să „personalizezi”, să crezi că asta ţi se întâmplă numai ţie. Exagerezi întotdeauna importanţa legăturilor dintre tine şi o situaţie defavorabilă. Dacă îţi cumperi un pantalon care nu-ţi place, dacă ţi se strică maşina, dacă îţi uiţi cheile la o vecină, dacă începe să plouă cu găleata chiar atunci când ieşi de la birou fără umbrelă, îţi spui: „Numai eu pot să mă pun în situaţii ca asta”. Şi te lamentezi, te priveşti în oglindă, suspinând: „Ce mizerie, sunt fiinţa cea mai nefericită de pe pământ”.

Există o delectare secretă îndărătul acestei atitudini. Ca şi cum ai fi aproape mulţumit că eşti copleşit; ca şi când n-ai putea trăi decât în necazuri. Alimentându-ţi fără încetare defectele, gândindu-te mereu la îndoielile, grijile, slăbiciunile tale, devii propriul tău călău, dar cu o anumită complezenţă. „Cum se face că există în noi un nu ştiu ce care iubeşte nefericirea”, scrie Musset. Întreţinând ideile de tipul „îmi merge întotdeauna rău şi lucrurile nu se vor aranja”, este ca şi cum ai alege să fii nefericit şi chiar eşti! înlătură aceste vechi prototipuri mentale, elimină acest curent mental morbid. Trebuie să-ţi doreşti sincer să fii fericit. Individul cel mai fericit este acela care scoate mereu ce are mai bun în el şi se foloseşte de asta.

Relativizează

Priveşte evenimentele dintr-un alt unghi. Vezi întotdeauna paharul pe jumătate gol, încearcă să-l vezi pe jumătate plin. Metoda nu este să înlocuieşti sistematic negativul prin pozitiv, ci să te autorizezi să reacţionezi diferit, să-ţi modulezi şi să-ţi transformi analiza, să priveşti situaţiile altfel, ca acel necunoscut, auzit la radio, care pierduse trenul şi declara că a venit mai devreme pentru următorul!

Ai tendinţa:

să globalizezi: plecând de la un fapt unic, îţi imaginezi consecinţe generale, deduci că toate experienţele asemănătoare vor avea acelaşi rezultat. Cineva îţi acroşează maşina, te gândeşti că, indubitabil, eşti lipsit de noroc şi te întrebi dacă n-o să te laşi de condus.

— Să fii selectiv: te polarizezi asupra detaliilor şi neglijezi restul. Patronul te roagă să nu fumezi în biroul lui, crezi că are ceva personal cu tine, deşi te-a felicitat preţ de zece minute pentru rezumatul unui dosar.

— Să fii arbitrar: tragi concluzii absolute şi negative fără nicio dovadă. Eşti vicepreşedintele unei asociaţii a părinţilor elevilor dintr-un liceu local. Afli din întâmplare că a avut loc o reuniune la care nu ai fost convocat. Te gândeşti imediat că administraţia vrea să te înlăture.

Cântăreşte corect lucrurile, decentrează-te, pune sub semnul întrebării concluziile pripite şi deformate. Reflectă şi încearcă să găseşti interpretări mai puţin definitive. Dacă n-ai primit convocarea pentru reuniune, poate că de vină e poşta. Dacă şeful te felicită pentru munca ta, acceptă-i complimentele şi uită de ţigară etc.

În plus, trebuie să ştii să distingi omul de rezultatele lui, să nu te identifici cu actele şi eşecurile tale: nu eşti numaidecât o nulitate dacă ai pierdut un examen, nu eşti incult dacă nu ştii în ce zi e Sfântul Bartolomeu, nu eşti un slab muzician dacă greşeşti o notă, nici fotograf prost dacă ţi-a ieşit o poză neclară.

Fii mai deschis, ia în calcul mai multe ipoteze în raport cu întrebările pe care ţi le pui, cu dificultăţile pe care le întâmpini. Fii mai lucid cu tine însuţi şi cu evenimentele. Fă un pas înapoi înainte de a judeca şi vei înţelege mai bine realitatea. Astfel, vei putea decide şi acţiona în condiţii mai bune.

Fixează-ţi obiective

De obicei, persoanele care nu au încredere în ele însele au obiective incerte sau nu au deloc obiective. Xaviere, studentă la drept, nu îndrăzneşte să-şi

imagineze că ar putea, după absolvirea facultăţii, să lucreze într-un cabinet de avocatură. Gilles are un loc de muncă foarte corect remunerat Totuşi, nu cutează să-şi facă proiectul de a nu mai locui cu părinţii, ceea ce nu-i uşurează viaţa afectivă. Dacă ar avea un scop, aceşti oameni n-ar şti ce să întreprindă şi nici ce vor cu adevărat, ezită, meditează, ceea ce antrenează o senzaţie de indispoziţie, de vid şi dispersare.

Una dintre cele mai bune căi spre încrederea în sine constă în a acţiona pentru ca lucrurile să se desfăşoare cu succes. Eficacitatea, reuşita sunt bune motoare care pot, pe deasupra, să servească drept referinţă atunci când se ivesc dificultăţile. Ele ne încurajează să continuăm, să găsim un sens vieţii noastre şi... să ne sculăm dimineaţa din pat. Or, cetmai bun mijloc de a ne motiva pentru acţiune şi succes trece prin conştientizarea unui obiectiv.

Fără un scop în viaţă, semeni cu o corabie fără căpitan şi fără destinaţie. Nu poţi decât să eşuezi. Fixarea unui scop îţi dă o raţiune de a trăi, îţi furnizează o direcţie, îţi permite mobilizarea. Poţi atunci să alegi ce vrei să faci şi cum o vei face. Numeroase studii au arătat că indivizii care au un scop sunt mai fericiţi şi reuşesc mai bine decât cei care sunt lipsiţi de el. Orice vârstă ai avea, un scop veritabil te ajută să-ţi structurezi vieţile, munca, fiind în acelaşi timp o garanţie a reuşitei şi a încrederii. În azilurile de bătrâni, s-a observat că dacă persoanele vârstnice sunt încurajate să-şi definească anumite scopuri, sentimentul lor de siguranţă interioară şi performanţele sporesc considerabil.

Scopurile ne trimit totdeauna la dorinţe, la exigenţe. În genere, oamenii care au încredere în ei, care ştiu ce vor, îşi cunosc dorinţele şi exigenţele. Cei cărora le lipseşte încrederea în sine nici măcar nu îndrăznesc să aibă dorinţe. Când Nicolas este întrebat ce-şi doreşte, răspunde: „Nu mare lucru, de fapt nimic”. Autorizează-te să-ţi recunoşti dorinţele, visurile, să ai exigenţe. Să-ţi

reapropiezi dorinţele te va dinamiza, te va scoate din „nimic”, va da un imbold voinţei tale slăbite, te va lansa pe calea lui „Vreau ceva”.

Dar iată o nouă complicaţie! să-ţi recunoşti dorinţele când îţi lipseşte încrederea în tine înseamnă să observi imediat obstacolele care le sunt asociate. Înseamnă să ai certitudinea că dorinţele puse în operă vor ridica probleme insurmontabile. Orice dorinţă implică, prin definiţie, o eventuală problemă. Să crezi că dacă nu ai nicio dorinţă nu există nicio dificultate este un truism. Dacă nu îţi doreşti să escaladezi un munte, nu rişti nici să cazi într-o prăpastie, nici să te rătăceşti, nici să mori de frig într-o furtună de zăpadă, nici să-ţi lipsească oxigenul, hrana etc. Din clipa când apare o dorinţă, alături de ea se profilează şi obstacolul, piedica de a o atinge.

Din acest punct de vedere, există două tipuri de obstacole: cele care nu depind de noi, obstacolele exterioare, şi cele care depind de noi, obstacolele interioare, în special dorinţele asupra cărora putem acţiona. Fă diferenţa între dorinţele raţionale, justificate şi cele nerealiste. Oricine trebuie să-şi satisfacă dorinţele care răspund unor nevoi vitale, necesare existenţei, siguranţei lui interioare. Dacă aceste exigenţe nu sunt nemăsurate, nelimitate, ele nu ne depăşesc posibilităţile. În caz contrar, ele seamănă cu un acoperământ de plumb care ne asfixiază.

Dacă nu reuşeşti să te debarasezi de proiectele nerealiste, nu vei fi nici liber, nici independent, vei rămâne încremenit în comportamentul tău. Dacă, dimpotrivă, vei reuşi să separi exigenţele Jjazatg pe o nevoie vitală de cele care se înrudesc cu capriciile sau sunt de domeniul simplei preferinţe, vei evolua, în acest sens, întreabă-te ce consecinţe ar avea nerealizarea unora dintre dorinţele tale. Ce lucru teribil s-ar întâmpla dacă nu ai putea să le concretizezi? De multe ori, simplul fapt că-ţi pui întrebarea trimite dorinţa respectivă pe un

loc care pare foarte secundar.

În plus, dacă îţi ordonezi dorinţele, te afli pe calea deciziilor şi a realizării. Persoanele care au încredere în ele au ştiut şărşi selecţioneze „unele dintre dorinţele lor, să le convertească în scopuri adevărate şi să acţioneze.

Mireille şi Remi tocmai şi-au luat bacul. Ezită între diverse filiere universitare. În cele din urmă, Mireille elimină dreptul pentru a alege informatica, care îi pare mai apropiată de aptitudinile ei şi îi deschide mai multe drumuri. Remi nu reuşeşte să se hotărască, tergiversează şi se înscrie la drept, fără entuziasm şi în lipsă de altceva.

Dacă rămâi ia nivelul intenţiilor fără a ajunge vreodată să privilegiezi una dintre ele, dacă zi şi noapte îţi răsuceşti ideile în cap, vei suferi şi nu vei progresa.

Exprimă-ţi pozitiv obiectivele

Dacă îţi exprimi în mod pozitiv obiectivele îţi vei optimiza convingerea, voinţa de a acţiona şi de a reuşi. Să-ţi formulezi pozitiv gândurile înseamnă să crezi deja în propriile posibilităţi. Suprimă verbalizările negative de tipul „E imposibil”, „N-o să reuşesc niciodată”, care, ca un tăvălug apăsător, îţi ştirbesc energia şi îţi zdruncină hotărârile. Influenţa cuvintelor nu mai trebuie demonstrată, sfârşim prin a deveni şi a face ceea ce spunem (în medie rostim douăzeci de mii de cuvinte pe zi!). Maniera în care vorbim despre noi înşine are repercusiuni profunde asupra gândurilor, sentimentelor-jrgalizărilor noastre. Astfel, cu cât folosim mai mult termeni negativi, cu atât aceştia se ancorează în gândirea noastră, o concretizează, o parazitează. Devenim negativi. Iată alt cerc vicios!

În acelaşi mod, alunga formulările despotice de tipul „Trebuie, este nevoie, ar fi trebuit să”, corespunzând obligaţiilor sociale sau morale care nu sunt neapărat bune pentru tine şi nici nu corespund nevoilor sau dorinţelor tale. Înlocuieşte-le cu formule nedirective, de tipul „Vreau, prefer, aleg”, în care îţi exprimi voinţa,

responsabilitatea, deciziile. Vom reveni la acest subiect în capitolul X.

Respinge frazele de genul „N-am putut să acţionez” sau „Ce se va întâmpla dacă?” Prima implică o relaţie negativă cu trecutul, a doua o evaluare a viitorului impregnată de temeri şi de reprezentări defetiste. Ca şi cum ceea ce ni s-a întâmplat cândva ar fi fost inevitabil şi, asemenea unui destin nefast, trebuie să ne asalteze şi astăzi şi mâine. Mu te lăsa prins în capcana infernală a lui „O să... încerc, o să testez, o să verific, o să examinez întrebările”, care atestă intenţii dezordonate şi alarmante.

Să ai obiective realiste

Chiar dacă există un timp pentru reflecţie, pentru alegerea între dorinţe care să reuşească să-ţi cearnă obiectivele, este nevoie şi ca acestea din urmă să fie realiste.

Alege-ţi scopuri care să nu fie în contradicţie cu morala ta, cu valorile şi cu modul tău de trai şi de gândire. Când îţi vei selecţiona obiectivul, fă-o în cunoştinţă de cauză. Dacă eşti dezgustat de putere şi de cei care o exercită, a-ţi dori să ajungi şef de serviciu în firmă nu este un scop de luat în seamă. Ale-ge-ţi obiective realizabile şi nu te lansa în întreprinderi imposibile. Analizează-ţi priorităţile. Dacă, mai presus de orice, îţi place să trăieşti în grup, pentru că astfel te simţi în siguranţă, a pleca singur într-un canoe nu este un bun plan de vacanţă!

Descoperă şi alege – scopuri care să fie bune pentru tine, în loc să le cauţi pe acelea impuse de alţii sau de societate. De multe ori ne dorim banii, reuşita profesională, pentru a fi recunoscuţi de ceilalţi; asemenea obiective pot crea o iluzie a încrederii în sine. Dar, până la urmă, ele ne oferă rareori satisfacţia personală şi interioară şi sfârşesc prin a mina stima pe care ne-o purtăm.

Guy, un tânăr şef de clinică dintr-un spital parizian,

se gândea să devină asistentul şefului său şi îşi organizase viaţa conform acestui plan de carieră. A fost preferat unul dintre colegii lui. Guy şi-a pierdut încrederea de sine şi s-a instalat la ţară. Şi-a dat atunci seama că era mult mai fericit şi că se bucura de această activitate, nouă pentru el, pe care o dispreţuise mai înainte.

Să ai obiective clare

Teoriile comunicării arată că, cu cât un obiectiv este formulat mai limpede, cu atât are mai multe şanse să fie atins. Dacă-i dai unui taximetrist trei adrese şi cinci trasee, se va zăpăci şi până la urmă va refuza probabil să te transporte. Fii clar cu ceilalţi, dar şi cu tine însuţi. Obiectivele clare sunt necesare.

Dacă nu, te vei lansa în mai multe direcţii, te vei agita, nu vei termina nimic şi singurul rezultat vor fi enervarea, ciuda şi dezamăgirea. Încearcă să-ţi descrii scopul cât mai exact posibil. Pixează-ţi etape „răgazuri, o dată limită. Astfel vei putea şti mereu încotro te îndrepţi, unde te afli şi, dacă e nevoie, poţi să-ţi schimbi direcţia. Dorinţa de-a face gimnastică se transformă într-un obiectiv: te înscrii într-un club şi te duci acolo trei seri pe săptămână.

Să ai obiective precise

Rişti să te împrăştii dacă îţi propui un prea mare număr de scopuri, de exemplu, să fii o soţie ideală, o mamă perfectă, sau să înveţi chineza, să devii preşedinte-director general al unei firme multinaţionale, să înţelegi ultimele descoperiri ale biologiei moleculare. În realitate, trebuie să ai ţeluri precise, mai uşor de atins, ceea ce sporeşte eficacitatea. De pildă, pentru un comerciant va fi mai productiv să-şi dorească până la sfârşitul anului creşterea vânzărilor cu 10%, decât să-şi spună: „O să fac lucrurile cât se poate de bine”.

Separă obiectivele principale de cele secundarei Fă liste şi modifică-le. O pacientă îşi stabilise o listă cu o sută de obiective! Ele. se întindeau de la jocul de bridge,

schimbarea meseriei, o vacanţă în Australia, lecţii de canto, echitaţie până la cumpărarea unui apartament mai mare, a unui câine şi a unei maşini decapotabile. În cursul tratamentului, a fost obligată să-şi schimbe de mai multe ori lista. Treptat, a început să fie conştientă că un anumit ţel se detaşa de toate celelalte: să aibă un copil. A sfârşit prin a înţelege că lipsa de încredere în ea însăşi nu-i îngăduise să distingă priorităţile şi o antrenase în alegerea unor obiective care, chiar din cauza mulţimii lor, se anulaujreciprpe.

Ordonează-ţi şi reordonează-ţi scopurile, cele care vor ajunge mereu pe locul întâi au cele mai mari şanse de a fi obiectivele tale fundamentale. Când ne ordonăm obiectivele, se schimbă şi perspectiva asupra lor. Concepţia privind realizarea lor evoluează şi devine mai puţin ceţoasă. Putem lua în considerare înfăptuirea lor într-un mod diferit, în cunoştinţă de cauză.

Cum să-ţi atingi obiectivele

Simplul fapt că îţi pui întrebarea „Cum să acţionez?” îţi dinamizează voinţa şi îţi permite să trăieşti viitorul într-o manieră modificată, să-ţi proiectezi dorinţa actuală într-un viitor posibil şi realizabil.

În prima etapă, alege-ţi scopuri pe termen scurt. Pixează-ţi priorităţi potrivit unui program, ordonează-ţi obiectivele în funcţie de posibilităţile şi nevoile tale. Săptămâna asta poţi:

1. să-ţi duci copiii la pediatru ca să-i vaccinezi;

2. să începi strângerea unor documente pentru conferinţa de luna viitoare;

3. să organizezi un dineu duminică seara.

În etapa a doua, treci la obiective pe termen mai lung. În acest caz, dacă ţi-ai fixat un scop global şi ambiţios, fragmentează-l în mini-obiective. Astfel, vei evita să te simţi depăşit sau strivit de importanţa sarcinii şi să abandonezi totul. O maioneză se taie dacă amesteci de la început gălbenuşul de ou cu tot uleiul; în schimb, dacă torni uleiul treptat, ai toate şansele să reuşeşti.

Este mai uşor să rezolvi o problemă dacă o faci pe etape, începând de la ce este mai simplu pentru a ajunge la ce este mai complex. Fiecare mini-realizare acţionează ca un imbold pentru a merge mai departe şi a ajunge la rezultatul general. Totodată îţi poţi înregistra progresele şi integra eventual informaţii noi, care îţi vor permite, la nevoie, să-ţi modulezi obiectivele.

Scopul tău principal este să reuşeşti să vorbeşti în public: acordă-ţi mai multe luni şi începe prin a discuta probleme pe care le cunoşti bine, mai întâi cu câţiva prieteni şi apropiaţi, în care ai încredere, apoi notează-ţi ce a fost bine şi ce trebuie îmbunătăţit. Pe urmă, încearcă să-ţi expui punctul de vedere la întâlniri sau mese în familie. În fine, lansează-te în discuţii cu colegii de birou şi cu străinii.

Calculează riscurile

Conform teoriilor probabilităţii, riscul zero nu există. Orice am întreprinde, ne expunem. Ce consecinţe va avea realizarea obiectivelor tale? Pune-ţi întrebarea pentru a evalua corect pericolele posibile. Ca şi la poker, stabileşte-ţi un raport câştiguri/riscuri şi mizează în funcţie de cărţi: dacă sunt execrabile, du-te mai bine la culcare; dimpotrivă, dacă ai un careu de aşi, poţi spera să câştigi. Într-un cuvânt, fii îndrăzneţ, fără a fi imprudent.

Riscurile se pot dovedi prea mari în raport cu avantajele sperate. După ce ai şofat toată noaptea ca să ajungi la munte, evită să te lansezi imediat pe o pârtie dificilă sub pretextul că nu ai niciun minut de pierdut; rişti să te accidentezi. Aştepţi un acord care întârzie pentru deschiderea unui şantier. Nu te du în vacanţă într-un deşert unde nu poţi fi contactat; rişti să pierzi şantierul.

Dar, în acelaşi timp, riscurile pot părea infime din perspectiva analizei tale. Dacă vrei să înveţi să şofezi, rişti să nu treci examenul o dată sau de două ori, ca toată lumea. Dacă vrei să-ţi cumperi un apartament, rişti să

pierzi ceva vreme… ca toată lumea. În ambele cazuri, de ce să faci altfel când totul îţi arată că trebuie să continui!

Anticiparea riscurilor te va ajuta să iei cea mai bună decizie, să te pregăteşti pentru acţiune, apoi să ţi le asumi în chip lucid. Pleci cu o misiune în străinătate şi plănuieşti să-ţi împrumuţi apartamentul unor prieteni. Intenţia comportă anumite avantaje, în special că nu-ţi laşi casa la mâna hoţilor, că cineva îţi va uda plantele. Dar ea comportă şi nişte riscuri, mai ales să-ţi găseşti apartamentul întors cu fundul în sus, să plăteşti facturi exorbitante la telefon şi la electricitate şi, mai ales, să-ţi strici relaţiile amicale. Eşti sigur că poţi şi că vrei să-ţi asumi aceste riscuri? Dacă iei în calcul argumentele pro şi contra, decizia ta finală va purta amprenta analizei tale şi vei fi singurul responsabil al actelor tale.

O ultimă remarcă: după ce ai evaluat riscurile, nu te polariza doar asupra unui posibil eşec pentru a-ţi justifica inacţiunea. Am văzut deja că un eşec nu este o catastrofă. Acceptă măcar ideea unui risc minim.

Oferă-ţi mijloace pentru a-ţi atinge obiectivele

Nu-ţi vei putea atinge obiectivele dacă nu-ţi oferi mijloacele de a reuşi. Întreabă-te ce te-ar putea ajuta. Caută în afară ceea ce-ţi uşurează sarcina. Sprijină-te pe ceea ce îţi pune la dispoziţie societatea: instituţiile în sens larg, asociaţiile, magazinele, internetul, comuna, regiunea, cartierul etc. Dacă obiectivul tău este să înveţi să redactezi un text, înscrie-te la cursuri specializate. Dacă obiectivul tău este să te laşi de băutură, înscrie-te la Alcoolicii Anonimi. Dacă îţi doreşti să vezi spectacole de teatru, ştiind totuşi bine că nu vei avea nici curajul, nici timpul să stai la coadă, profită de sistemele de abonamente. Dacă vrei să-ţi ţii singur contabilitatea, cumpără-ţi un calculator şi înscrie-te la nişte cursuri de formare profesională.

Dar nu te baza numai pe exterior. Caută în tine însuţi mijloacele de care dispui pentru a-ţi atinge obiectivul. Dacă plănuieşti să alergi la maraton, fă

obligatoriu un antrenament regulat. Dacă doreşti să-ţi iei un an sabatic şi să călătoreşti, asigură-te că ai pus suficienţi bani deoparte. Dacă vrei să-ţi schimbi profesia, gândeşte-te să urmezi cursuri ca să-ţi pui la punct cunoştinţele. În cât mai multe cazuri, verifică dacă mijloacele pe care le ai îţi oferă o şansă rezonabilă de succes.

Dacă nu găseşti soluţii, nu te descuraja. Poate că ai căutat prost şi trebuie să perseverezi, să vorbeşti cu cei din jur, cu oameni care au aceleaşi obiective şi probleme ca şi tine. Dacă nu, trebuie să inovezi, să inventezi soluţii sau… să-ţi schimbi obiectivul.

Fii flexibil şi ţine cont de mediu, de context. Nu e suficient să-ţi fixezi un scop şi să te ţii de el, trebuie şi să-ţi schimbi direcţia, dacă situaţia o cere.

Romuald hotărâse să înveţe italiana pentru că firma lui lucra mult cu Italia. Între timp, piaţa britanică a devenit preponderentă şi Romuald şi-a dat seama că obiectivul lui de pornire era inadecvat. În acest caz, fie trebuie să-ţi schimbi obiectivul (să înveţi engleza în locul italianei), fie să-ţi schimbi serviciul! Dacă refuzi să-ţi modifici scopul, vei fi cu siguranţă frustrat. De aceea, trebuie să te ţii la curent cu informaţia când îţi înfăptuieşti scopurile. Nu rămâne fixat la obiective rigide, adaptează-te şi nu neglija oportunităţile care ţi se prezintă.

Aceste sfaturi, chiar dacă ţi se par constrângătoare, reprezintă a.b.c. -ul unui comportament mai încrezător, mai îndrăzneţ. Eie îţi vor permite să accezi la noi moduri de a simţi, de a gândi şi la un mai bun control al situaţiilor; aceste comportamente le vom detalia în capitolele următoare.

Capitolul IV

Devino afirmativ

Devino afirmativ şi vei face un pas înainte spre schimbare şi încredere. Această tehnică comportamentală numită şi afirmare de sine – s-a născut

în Statele Unite. Ea ne învaţă să exprimăm ceea ce vrem să spunem economisindu-ne eforturile, să acţionăm în acord cu ideile, opiniile şi sentimentele noastre, să ne situăm în postura de veritabil partener, autentic în schimburile şi întâlnirile noastre. Ne pregăteşte să ne confruntam cu situaţii cotidiene, stânjenitoare şi apăsătoare. Ne procură o mai mare uşurinţă în stăpânirea unor evenimente problematice. Ne dă mijloacele de a răspunde acestor evenimente fără complexe sau culpabilitate şi fără a-i răni pe alţii.

Afirmativitatea are avantajul simplităţii. Ea ne propune tehnici uşor de înţeles şi de aplicat, folositoare şi eficiente pentru a adresa o întrebare, a refuza să ajungi la o cerere, a formula o nemulţumire, a rezolva nişte relaţii conflictuale, a răspunde la critici şi chiar a accepta complimente.

Toate aceste situaţii te stânjenesc, te fac să suferi şi să reacţionezi stângaci. Afirmativitatea te va ajuta mai ales să ştii ce şi cum să spui când vei fi confruntat cu asemenea situaţii. Acest „gata de răspuns” te va pregăti să inaugurezi comportamente noi, instaurând automatisme care vor funcţiona curând ca nişte reflexe.

Graţie acestei metode, vei abandona pe nesimţite modul de funcţionare actual şi îţi vei cuceri o mai mare libertate de acţiune şi de vorbire. Este un mod de a te proteja şi de a-ţi atinge scopurile, păstrându-ţi în acelaşi timp calitatea relaţiilor. Cu alte cuvinte, raporturile umane devin armonioase, când există respect reciproc, fiecare poate spune ce are de spus şi o poate face fără a-l răni pe celălalt, fără agresivitate sau manipulare.

Cele patru modele de comportament

Afirmativitatea nu trebuie confundată cu alte două tipuri de comportament, agresivitatea şi manipularea: diferenţele dintre ele sunt mari.

Comportament agresiv: un om agresiv este deseori dificil de suportat. Se spune că are un caracter urât, o fire instabilă, că este mereu sub tensiune şi se enervează

din nimic. Este intolerant, contradictoriu, ironic. Sigur de el, nu se îndoieşte niciodată de sine şi încearcă în permanenţă să-şi impună opiniile în mod imperativ. Nu-l interesează decât punctul lui de vedere, îşi aşază întotdeauna nevoile proprii înaintea nevoilor altora şi trăieşte schimburile ca pe nişte raporturi de forţă. Nu ascultă de nimeni, suportă greu contrazicerea, îşi frustrează şi îşi irită interlocutorii, cărora nu le recunoaşte dreptul la cuvânt, în afară de cazul când sunt de acord cu el. Îşi rezolvă deseori problemele prin violenţă sau constrângere.

Comportament manipulator: ca şi agresivul, manipulatorul tinde numai spre satisfacerea nevoitor personale şi nu are niciun fel de consideraţie pentru interlocutorul lui. Spre deosebire de agresiv, manipulatorul este curtenitor, politicos (în aparenţă) şi îşi disimulează sentimentele pentru a-i exploata mai bine pe ceilalţi. Măsluieşte cărţile, denaturează informaţiile pe care le oferă, foloseşte flateria sau minciuna pentru a-şi atinge scopurile şi a-l face pe celălalt să cedeze; orice schimb ia forma unui joc de cărţi. Pentru manipulator, celălalt este un obiect în folosul lui, pe care-l manevrează în funcţie de propriile interese. Vicontele de Valmont şi marchiza de Merteuil, eroii *Legăturilor primejdioase*, sunt modelele genului.

Comportamentul afirmativ: s-ar putea spune despre un individ afirmativ sau afirmat că se simte bine în pielea lui, că este echilibrat şi dă impresia de calm şi de bunăstare interioară. Starea de spirit îi este egală, nu-şi iese uşor din sărite. Are mai degrabă încredere în el, fiind în acelaşi timp conştient de propriile limite şi capabil să se îndoiască de sine. Ştie să se asculte pe el însuşi şi pe cei care-i stau aproape. Dacă se pricepe să-şi apere şi să-şi exprime clar gândurile şi nevoile, nu înseamnă că le respectă mai puţin pe ale celorlalţi. Dacă se confruntă cu probleme relaţionale, încearcă întotdeauna să le rezolve prin stabilirea unui dialog

autentic şi deschis, intenţionând astfel să împace puncte de vedere aparent diferite şi opuse.

Dar tu din care categorie faci parte? Te comporţi conform celui de al patrulea tip de comportament, pus în evidenţă de teoriile afirmative.

Comportament pasiv: ai tendinţa să nu-ţi recunoşti şi să nu-ţi revendici drepturile, să nu-ţi exteriorizezi emoţiile, să nu-ţi exprimi opiniile, să-ţi ascunzi sentimentele. Această atitudine are drept scop evitarea dezacordurilor, pentru a nu-l contraria pe interlocutor. Îi dai de înţeles că eşti neimportant, că se poate purta în largul faţă de tine şi te poate exploata. Ai aerul că spui: „Nu mă băga în seamă, sentimentele mele sunt secundare, ideile mele nu prezintă niciun interes; sunt inferior, eşti mai bun decât mine; gândeşte, hotărăşte şi acţionează tu în locul meu”. Nerespectându-te, îi autorizezi pe ceilalţi să facă la fel şi să te manipuleze sau chiar să te agreseze.

Un exemplu îţi va permite să înţelegi şi să diferenţiezi mat thine cele patru atitudini.

Alain, pensionar, locuieşte într-o casă de la periferie. Într-o frumoasa după-amiaza de toamnă, stă la soare pe terasa. Cinci minute mai târziu, este asaltat de un nor de fum negru, venit din grădina unui vecin care a dat foc unor cartoane.

Atitudine agresivă: Alain se repede urlând la vecin, îl înjură, îl acuză că e un incendiator, îl ameninţă că îl denunţă la primărie, la poliţie şi, de furie, îi aruncă cheile în obraz.

Atitudine manipulatoare: Alain cheamă poliţia, iar a doua zi face astfel încât să-şi întâlnească vecinul şi să se lanseze într-o diatribă împotriva intoleranţilor… ceilalţi vecini!

Atitudine afirmativă: Alain se duce la vecin, îi explică calm că are un necaz cu fumul şi îi cere să-l ajute s-o rezolve. Cad de acord ca focul să fie stins, Alain chiar îi propune vecinului să-i dea o mână de ajutor.

Atitudine pasivă: Alain nu zice nimic, intră în casă şi închide ferestrele.

Avantajele şi limitele afirmativităţii

Atitudinea afirmativă nu garantează reuşita cu orice preţ. Totuşi, când o stăpâneşti bine, această metodă îţi oferă, de obicei, cele mai bune rezultate. Îţi permite să înfrunţi cu arme şi bagaje situaţiile neobişnuite şi dificile. În cazul unui eşec, nu ai rămâne în colţul tău, strivit şi înfricoşat, ci ai încerca să modifici situaţia, să lupţi. De multe ori este preferabil să încerci decât să nu faci nimic. Mai întâi de toate, eşti activ exprimându-ţi dorinţele, ideile, apoi te simţi uşurat că ai îndrăznit s-o faci, în fine te revalorizezi prin atitudinea ta dinamică.

Cu toate acestea, nu trebuie să te simţi obligat să fii afirmativ în orice circumstanţă. Pe de o parte, există situaţii în cursul cărora un comportament afirmativ este nepotrivit, dacă nu cumva periculos: în faţa unui agresor dintr-o parcare pustie sau a unui grup de huligani dezlănţuiţi şi violenţi este mai bine s-o iei la fugă. Pe de altă parte, sunt cazuri pe care o conduită afirmativă nu le poate rezolva. Dacă te afli într-un ascensor cu o familie ai cărei copii vorbesc urât, evită să-i sdiui mamei că ţi se par insuportabili, oricum nu-i vei îniai vedea vreodată. Dacă eşti invitat la un concert privat, evită să le spui muzicienilor că interpretarea lor ţi s-a părut contestabilă, data viitoare vei refuza invitaţia. Dacă joci excepţional tehis cu un partener mai puţin dotat, nu-i băga în seamă stângăciile, nu vei mai juca altă dată cu el. Nu eşti obligat să-ţi exprimi dezacordurile şi opiniile în toate ocaziile; trebuie să ştii să te economiseşti.

Adopta afirmativitatea

Să fii afirmativ, să te afirmi înseamnă să comunici mai lesne, să dobândeşti o mai bună stăpânire asupra relaţiilor sociale, să limitezi greutatea presiunilor exterioare, să câştigi o libertate noua în tranzacţii, să te simţi responsabil, să încerci o satisfacţie personala, să-ţi (re) găseşti încrederea în tine. Această atitudine nu-ţi

este familiară, dar nu contează. Ha trebuie învăţată astfel încât să devină spontană, un fel de a doua natură.

Cum se face? înainte de a detalia tehnicile afirmative, iată câteva sfaturi pentru primii tăi paşi:

— Este întotdeauna preferabil să foloseşti „eu” mai degra bă decât „tu” sau „voi”, deseori resimţite ca acuzatoare şi apropiate de un rechizitoriu.

Dacă ţi se oferă o prăjitură când ţii regim, nu te năpusti împotriva oamenilor care nu pricep nimic şi înfulecă orice. Răspunde pur şi simplu că vrei să slăbeşti şi că în clipa asta nu mănânci dulciuri.

— Fii clar: înlătură expresiile ambigue, aluziile jenate, tăcerile apăsătoare. Cel mai bun mod de a te face ascultat este să spui simplu şi precis ce doreşti, ce nu vrei. Dacă soţul tău îţi propune să mergi la cinema să vedeţi un film science-fiction şi asta nu te încântă deloc, spune-i: „Sincer, prefer un film poliţist”.

— Implică-te, subliniază importanţa anumitor fapte pentru tine. Nu te ruşina să simţi şi să exprimi emoţii „negative”, cum ar fi iritarea, nemulţumirea, decepţia, tristeţea, din moment ce le formulezi în nume propriu şi fără animozitate. Să-i spui fiului tău că eşti nedumerit de rezultatele lui şcolare este de preferat unui „Nu eşti bun la nimic”, formulare care îl devalorizează.

Din acest punct de vedere, este important să înţelegi bine diferenţa dintre un comportament afirmat şi un comportament agresiv, mai ales când îţi aperi drepturile sau ridici obiecţii. Afirmativul nu se află niciodată în poziţie de acuzator, chiar dacă îşi exprimă insatisfacţia sau contrarietatea. El îşi respectă interlocutorul. Agresivul este mereu critic, muşcător, ba chiar ameninţător. Îşi bate joc de interlocutorul lui, îl ia în râs şi îl umileşte. Dacă-i spui unui prieten care a lipsit de la o întâlnire: „Sunt foarte supărat, credeam că o să vii sau măcar o să mă anunţi”, nu îl pui în poziţie de acuzat, nu îl respingi, aşa cum ar face-o exprimarea: „Eşti un trădător şi o hahaleră”.

— Învaţă să foloseşti expresia „Vă înţeleg, dar...”, care îţi apără punctul de vedere, ţinând în acelaşi timp cont şi de acela al interlocutorului tău. Stai de ceva timp la coadă la măcelărie. Cineva ţi-o ia înainte. Spune-i pe un ton calm şi ferm: „Înţeleg că sunteţi grăbit, dar şi eu sunt; încercaţi să aveţi răbdare ca toată lumea”.

— Dacă ceea ce trebuie să anunţi ţi se pare greu de spus, foloseşte o formulă de introducere precum: „Ce am de spus nu este uşor...” sau „O să vă iau prin surprindere, dar...” şi continuă-ţi ideea. Fraze atât de simple sunt introduceri în subiect care te ajută să nu pari prea abrupt şi contribuie la a te face să te simţi mai la îndemânăuşurarea situaţiei tale. În plus, ceilalţi vor fi preveniţi că ai de spus ceva important.

— Fă un pas înapoi în faţa unei întrebări stânjenitoare; acordă-ţi răgazul să răspunzi şi vei avea astfel posibilitatea să reflectezi şi, dacă vrei să refuzi, să-ţi găseşti argumente. Când cel mai bun prieten vrea să-i împrumuţi maşina, răspunde-i că asta poate ridica nişte probleme şi că trebuie să te gândeşti. Spune-i să te mai caute după câteva zile.

— Nu te simţi obligat să-ţi justifici mereu hotărârile şi acţiunile. Rişti să te pierzi în explicaţii confuze şi să te expui unor pertractări nesfârşite. În unele cazuri, cu cât vei da mai puţine informaţii, cu atât mai puţin îl vei avantaja pe celălalt. Dacă nu doreşti să-ţi petreci vacanţele la un unchi bătrân, spune-i: „Îmi pare rău, nu pot să plec acum, am nişte motive despre care nu pot să vorbesc”.

— Când e posibil, încheie schimbul de idei în mod adecvat, ceea ce lasă o bună impresie. Dacă ceri patronului o mărire de salariu, termină spunând: „Sunt mulţumit că m-aţi ascultat; sper că o să vă gândiţi la mine”. Acest mesaj pozitiv reprezintă o deschidere şi lasă o portiţă de ieşire celor doi participanţi la discuţie.

Tehnicile afirmative

În acest capitol, vom dezvolta anumite tehnici ale

afirmării de sine, cele mai simple şi mai uşor de folosit pentru început: discul zgâriat, ecranul de ceaţă sau plapuma de puf, oferta de compromis, ascultarea activă, afirmaţia pozitivă. Vom insista apoi asupra altor procedee mai complexe şi mai delicat de pus în practică. Totuşi, cele cinci tehnici sunt utilizabile în numeroase circumstanţe. Mulţumită lor, vei progresa rapid, cu atât mai mult cu cât le vei putea aplica direct şi le vei observa efectele pozitive în intervale foarte scurte. Ele îţi vor permite să te aperi, să rezişti, să te eliberezi de contradicţii, să rezolvi situaţii conflictuale.

Până la urmă, vei reuşi să dobândeşti o mai mare siguranţă pentru a spune ce gândeşti şi simţi, fără să-ţi răneşti interlocutorul, în fine, vei da răspunsuri eficiente şi vei adopta un comportament gratificant.

Discul zgâriat

Această tehnică stă la îndemâna tuturor. Este simplă, uşor de aplicat, uneori amuzantă. Constă în repetarea cu calm, claritate şi fermitate a ceea ce vrem şi nu vrem. Pretinde un dram de răbdare, perseverenţă, un pic de îndrăzneală şi de voinţă. Elaborată de Zev Wanderer, psiholog american, tehnica discului zgâriat îşi împrumută caracteristicile de la obiectul cu acelaşi nume. Într-adevăr, un disc de vinil prea prăfuit sau zgâriat repetă la nesfârşit aceeaşi frază muzicală.

Această metaforă traduce constanţa care trebuie uneori desfăşurată în timpul conduitelor de afirmativitate. Ceea ce nu înseamnă că trebuie să repeţi aceleaşi cuvinte ore în şir, ci că trebuie să perseyerezi în exprimarea unei opinii, a unei dorinţe, a unui” sentiment, fără a devia de la punctul de vedere pe care vrei să-l exprimi şi susţii, neglijând aspectele secundare. Această atitudine evită manipularea, îl determină pe celălalt să-ţi ia în considerare nevoile şi să te asculte.

Într-adevăr, interlocutorul tău va ajunge să priceapă că ai o idee bine închegată şi că nu eşti gata s-o abandonezi. Ca un vapor care-şi urmează ruta în pofida

curenţilor, îţi repeţi poziţia calm şi o repeţi iar şi iar, până când acela să înţeleagă că rezistenţa ta e mai importantă, hotărârea mai puternică decât presupunea. Îţi poţi modifica forma discursului, stilul, întorsăturile de frază, poţi varia timbrul vocii, dar nu fondul: conţinutul mesajului tău trebuie să rămână identic. Şi, în măsura în care rămâi politicos, calm, surâzător, serios, nu poţi trece drept un individ încăpăţânat şi mărginit. Într-un cuvânt, discul zgâriat îţi permite să rămâi ferm, să nu dai înapoi. Graţie acestui procedeu, nu vei mai fi obligat să-ţi retragi pseudopodele la orice pas, la cea mai mică alarmă.

După teorie, să trecem la practică.

— Refuzarea unei cereri

Vom examina o situaţie cu care eşti mereu confruntat şi care te stânjeneşte: ţi se face o cerere pe care nu reuşeşti s-o refuzi. Exemplele sunt numeroase: de la supravegherea copiilor surorii tale, împrumutarea de bani sau a maşinii, terminarea lucrării unui coleg de birou, cumpărarea unui obiect de care nu ai nici nevoie, nici chef, până la invitaţii la cină, petrecerea unui weekend la ţară etc.

Cedezi mereu, pentru că nu îndrăzneşti să spui nu, deseori chiar fără să fii rugat!

Cum te poate ajuta discul zgâriat?

— Te întâlneşti cu un prieten pe care nu l-ai mai văzut de mult. Intraţi să beţi ceva într-o cafenea şi atunci vechiul prieten îţi face o cerere:

Poţi să-mi împrumuţi nişte bani? Sunt pe sponci de trei luni.

— Îţi înţeleg problema, dar nu se poate.

— Ştii bine că o să ţi-i dau înapoi cât de curând.

— Îmi pare rău, dar nu pot să te împrumut.

— Ştiam că pot să mă bizui pe tine, eşti un adevărat prieten.

— Dezolat, dar nu pot să te împrumut.

— Mă dezamăgeşti foarte tare.

— Înţeleg că eşti dezamăgit, dar nu pot să-ţi împrumut bani.

— O prietenă te invită la cină:

— Sunt sigură că o să-ţi placă.

— Eşti amabilă că te-ai gândit la mine (gratifică-l pe celălalt), dar nu pot veni.

— Sunt dezamăgită, ţineam să te prezint unor prieteni încântători.

— Or să fie alte ocazii, de data asta nu pot.

— Voiam aşa de mult să te văd.

— Ştii că îmi pare întotdeauna bine să te văd, dar în seara aia e imposibil.

Şi gândeşte-te mereu că respingi cererea şi nu pe cel care o face.

— Cum să ceri ceva

Să examinăm o altă situaţie periculoasă: să ceri ceva cuiva, întotdeauna pui pe primul plan nevoile şi dorinţele celorlalţi. Ai înlocuit de mult pe „Vreau, aş vrea, aş dori, mi-ar plăcea” cu „Cum vrei tu”. Eviţi să spui direct ce vrei. Când ceri ceva, o faci adesea în mod confuz, încurcat, jenat.

Foloseşte pronumele „eu” şi fii clar. Pregăteşte-ţi frazele; mai ales dacă te temi de reacţia interlocutorului, anticipeaz-o începând cu „Vei fi surprins de cererea mea” sau cu „Poate vei considera că exagerez, dar…”. Se ştie că oamenii de afaceri folosesc cu succes acest mod de a intra în subiect în cursul negocierilor delicate. Abandonează-ţi tonul dramatic, aerul serios şi înţepenit, zâmbeşte. Şi nu te centra asupra unui refuz, gândeşte-te că nu tu eşti cel respins, ci cererea ta.

Mănânci la restaurant şi antricotul care ţi s-a adus e tare ca scoarţa. îl chemi pe chelner:

— N-o să-ţi placă ce-ţi spun, dar tocmai am gustat din carnea pe care mi-ai adus-o şi este atât de tare, că nu se poate mânca. Te rog să aduci alta.

— Am servit-o totuşi la zece persoane şi nimeni nu mi-a făcut vreo observaţie.

— Celelalte antricoate erau cu siguranţă fragede, dar al meu e ca o talpă.

— Dar carnea vine de la acelaşi furnizor.

— Ştiu că aveţi în general carne bună, dar a mea nu e bună, te rog să-mi aduci alta.

— Domnule, aşa ceva este cu neputinţă într-un restaurant ca al nostru.

— Cunosc reputaţia restaurantului, de asta am şi venit să mănânc aici. Totuşi, prefer să-mi schimbi antricotul, oricum n-o să-l pot mânca.

— E prima dată când mi se întâmplă aşa ceva, o să vă aduc altul.

— Mulţumesc, eşti foarte amabil.

Muzica pe care o ascultă vecinul tău este dată foarte tare şi te deranjează. Este unu dimineaţa şi ai vrea să dormi. Îi telefonezi:

— Bună seara, dl. X la telefon. E ora unu noaptea, aş vrea să dorm şi eu. Mă deranjează foarte tare radioul dumneavoastră.

— Nu e dat foarte tare.

— Ba mi se pare că e dat foarte tare şi aş vrea să daţi mai încet.

— Am anunţat vecinii din bloc că o să fie ceva zgomot.

— Ştiu că i-aţi anunţat, dar acum e târziu şi aş vrea ca zgomotul să fie mai mic.

— N-o să-mi dau musafirii pe uşă afară.

— Nu vă cer să vă daţi musafirii afară. Puteţi pur şi simplu să daţi muzica mai încet.

— Mi se întâmplă foarte rar să fac zgomot.

— Ştiu că vi se întâmplă rar, dar acum e târziu şi zgomotul dumneavoastră nu mă lasă să dorm.

— O să văd ce pot să fac.

— Aţi fi foarte amabil dacă aţi reduce volumul, ca să pot dormi.

Perseverenţa cererii, claritatea mesajului îl pun pe interlocutorul tău sub presiune. Nu se poate eschiva şi va

trebui să răspundă imediat. Astfel, indiferent că răspunsul lui va fi negativ sau pozitiv, te vei fixa în intenţiile lui şi nu vei rămâne în incertitudine.

Ecranul de ceaţă sau plapuma de puf

Acest procedeu, simplu în principiu, este şi uşor de aplicat. Arc unele proprietăţi asemănătoare cu ceaţa: este tenace, opac, neprezentând totodată vreo rezistenţă (în aparenţă). Dacă arunci o piatră, ea dispare, nu o mai găseşti şi totuşi acest gest nu va modifica ceaţa; toate eforturile de a încerca să o schimbi se vor dovedi zadarnice. Ca şi ceaţa, te poţi arăta tenace în faţa reproşurilor, fără să opui rezistenţă, astfel încât să-ţi descurajezi şi chiar să-ţi dezorientezi interlocutorul. Cât despre plapuma de puf, ea este moale şi ia perfect conturul obiectelor peste care este aşternută. La fel, îţi vei modela răspunsurile după criticile interlocutorului, pentru a-l sufoca mai bine.

Această tehnică se dovedeşte utilă mai ales în situaţiile când celălalt emite reproşuri, se arată agresiv la adresa ta. În măsura în care pari să-l asculţi cu atenţie, dar nu reacţionezi, rămânând dacă nu pasiv, măcar indiferent, îl vei surprinde şi descumpăni, ca un peşte care alunecă din mâinile pescarului. Astfel vei dezamorsa conflictul.

Poţi alege între mai multe expresii: „Se prea poate, fără îndoială, este adevărat, este exact, este probabil, aveţi (ai) cu siguranţă dreptate, nu mă îndoiesc, sunt sigur, este părerea dumneavoastră (ta, este punctul dumneavoastră (tău) de vedere”, la care se adaugă reformularea. De exemplu, dacă ţi se spune: „Nu eşti serviabil”, răspunde: „Mi se întâmplă uneori să nu fiu serviabil”. Foarte simplu, nu-i aşa? Prin aceste fraze tip, admiţi faptul care ţi se reproşează, dar subînţelegi refuzul de a te judeca negativ, de a te simţi vinovat. Ele previn manipularea şi devalorizarea de către celălalt. Ai auzit ce ţi se spune, fără să te simţi obligaţi să-ţi schimbi opinia sau comportamentul.

Observaţiile care ţi se fac pot fi justificate sau nejustificate.

În primul caz, fă deosebirea dintre criticile pozitive exprimate cu tact şi criticile juste, dar formulate stângaci sau agresiv. De exemplu, o prietenă îţi atrage delicat atenţia că ai ortografiat greşit un nume propriu într-un articol. Critica ei este justă şi destinată să te ajute. Răspunde-i: „Este adevărat”, fără să te simţi totuşi umilit; ai dreptul la greşeală şi poţi foarte bine s-o îndrepţi. Nu te prăbuşi, nu eşti nici nu-l, nici slab dacă te-ai înşelat; nu confunda, nici aici, actul cu persoana. Dar, dacă o colegă de serviciu îţi ţine predici deoarece găseşte că ai fusta foarte scurtă lucru adevărat – fii vagă şi răspunde-i: „Fără îndoială”. Îţi rămâne să te gândeşti apoi la lungimea fustelor purtate la serviciu şi să decizi o eventuală schimbare.

În cazul al doilea, caracterul ostil şi eronat al reproşului nu poate primi decât un singur răspuns: „Este foarte posibil”. Dacă, în timpul unei serate, un necunoscut te acuză că l-ai busculat, scoate plapuma de puf şi... întoarce-i spatele! Acest procedeu te scuteşte de iscarea unei polemici fără sfârşit şi îţi permite să iei distanţă de un interlocutor nedrept şi agresiv. (Vom examina mai departe alte mijloace la fel de eficiente, dar mai delicat de pus în practică.)

Orice ar fi, evită să contraataci, să răspunzi la critică prin critică, la agresivitate prin agresivitate, să declanşezi un lanţ *de* violenţe, injurii, ameninţări în care fiecare îl răneşte pe celălalt, lucru care nu ameliorează relaţiile!

Câteva exemple te vor familiariza cu aceasta tehnică.

Mătuşa ta are grijă din când în când de fiica ta, Cristelle. Şi, din când în când, trebuie să-i suporţi reflecţiile moralizatoare şi plicticoase. De data asta, te anunţă pe un ton melodramatic că paltonul Cristellei a rămas prea strâmt.

— Poartă paltonul de anul trecut.
— Chiar aşa.
— Nu se poate mişca în el, dacă e aşa de strâmt.
— Fără îndoială.
— Nu ţi-ai dat seama?
— Ba da, probabil.
— Mi se face milă când o văd cu haina asta prea mică pe ea.
— Este adevărat.
— Fetiţa asta arată ca o sărăntoacă.
— E posibil.
Ar trebui să ai grijă.
Ai dreptate.
Îţi păstrezi o atitudine olimpiană în faţa unei femei care încearcă să te culpabilizeze şi subînţelege că eşti o mamă prea puţin atentă la aparenţe şi la nevoile copilului ei. Ecranul de ceaţă îţi permite astfel să previi o ceartă şi eventualele represalii din partea unei rude care te ajută când ai nevoie.
Paul face parte dintr-un atelier de pictură. Lisa, vecina lui de şevalet, îi critică de multe ori lucrările:
— Perspectiva nu e exactă.
— E părerea ta.
— N-ai copiat exact modelul.
— E adevărat, n-am copiat exact modelul.
— Ai putea să fii mai atent.
— Fără îndoială.
— Eşti împrăştiat.
— Exact.
— N-o să iei premii de pictură.
— Tot ce se poate.
— Ascultă, fă cum vrei.
— Ai dreptate.
Paul nu s-a lăsat antrenat într-o controversă care nu-l interesează. Admite faptele, dar subînţelege că-şi socoteşte activitatea o pură plăcere şi nu se pretinde un nou Picasso. În acest fel, remarcile supărătoare ale Lisei

nu au niciun efect asupra lui. Rămâne calm şi senin şi nu se lasă nici destabilizat, nici umilit.

Oferta de compromis

Procedeul permite de multe ori descărcarea tensiunilor şi aplanarea dificultăţilor. Poate de asemenea să te uşureze atunci când te simţi vinovat (totuşi numai puţin!) că refuzi ceva de la cineva.

Această tehnică constă în acceptarea cererii cuiva până la un anume punct sau în propunerea unei soluţii de schimb care te implică personal.

Dar atenţie, compromisul trebuie să fie acceptabil pentru ambele părţi, iar soluţia satisfăcătoare, echitabilă şi realistă. Nu e vorba să găseşti un compromis numai pentru a avea o conştiinţă liniştită şi împăcată; în acest caz, ai mari şanse ca înţelegerea să se regleze în detrimentul tău şi să ieşi şifonat din ea. Un echilibru just între două poziţii diferite evită frustrările: ceea ce câştigi tu nu pierde neapărat celălalt şi invers.

Sora ta îţi cere să-i iei la tine duminică după-amiază câinele. Ai refuzat-o deja de trei ori şi te simţi oarecum vinovat, mai ales că boxerul ei este adorabil şi ţii la el foarte mult. Dacă nu ai niciun program la începutul după-amiezii, poţi face o ofertă de compromis: „O să-l ţin pe Poogy duminică, dacă te ajut în felul ăsta. Dar contez pe tine să vii să-l iei la 5 şi jumătate, pentru că la 6 mă duc la un botez”.

O altă posibilitate este să găseşti o soluţie de schimb şi să-i dai surorii tale adresa unui excelent îngrijitor de câini, cu referinţe beton, sau să-ţi rogi portăreasa, care adoră animalele, să aibă grijă de faimosul Poogy.

Informaţia despre sine

Dând informaţii despre propria persoană, ne dezvăluim cu franchețe sentimentele şi problemele, ceea ce ne face mai umani în ochii interlocutorilor, în afară de cazul în care ne găsim în faţa unui autocrat certăreţ. Să poţi vorbi despre tine cu sinceritate, fără, bineînţeles, să te devalorizezi, te face mai apropiat de ceilalţi. Cine se

poate lăuda că e perfect? (în afară de certăreţul autocrat). Cine n-a suferit niciodată decepţii şi n-a trecut prin clipe grele?

Să spui unei prietene că nu-ţi poţi petrece weekend-ul la ea pentru că „Am o lucrare urgentă de terminat; îmi pare rău” sau că nu poţi s-o ajuţi la mutare pentru că „Am o criză de sciatică care îmi dă nişte dureri teribile; sunt dezolată” sau că ai vrea să mergi la restaurant în seara asta pentru că „Sunt obosită şi nu am chef să gătesc” este o manieră de a te implica, de a arăta că ai şi tu nişte limite şi, chiar prin asta, îţi emoţionezi interlocutorul.

Ascultarea activă

Fără să te plasezi, bineînţeles, pe poziţie de inchizitor, întreabă-l pe celălalt despre experienţele lui, despre viaţa, problemele lui, interesul pe care i-l porţi înviorează apropierea, întăresc calitatea relaţiei şi uşurează comunicarea. Astfel, poţi descoperi că împărtăşiţi aceleaşi emoţii, aceleaşi sentimente, vă recunoaşteţi şi vă regăsiţi. Totodată, să ceri informaţii înseamnă să verifici dacă ai înţeles bine ce vrea să spună celălalt. Neînţelegerile provin deseori din neînţelegerea mesajului celuilalt, în timpul unei conversaţii, nu ezita, reformulând conţinutul, cuvintelor lui, să-ţi confirmi conţinutul mesajului exprimat de interlocutorul tău, ceea ce-l poate ajuta şi să fie mai clar.

Fiul: Cred că-mi pierd timpul luând ore de matematică.

Tatăl: Dacă înţeleg bine, vrei să renunţi la orele de matematică.

Fiul: Nu chiar, dar cred că profesorul stă prea departe.

Tatăl: Vrei să găseşti un profesor mai aproape de casă?

Fiul: În realitate, aş vrea să găsesc un profesor mai aproape de liceu.

În acest exemplu, tatăl redefineşte frazele fiului său

pentru a le verifica exactitatea, conduită care permite evitarea neînţelegerilor şi a conflictelor.

Oferirea şi cererea de informaţii îţi permite să începi şi să continui mai uşor o conversaţie... în măsura în care şi celălalt doreşte asta. În acest caz, este mai bine să pui întrebări deschise care duc la răspunsuri libere, decât să pui întrebări închise care cer răspunsuri în termeni de da sau nu. În genere, întrebările deschise încep prin pronume şi adverbe interogative: cine, care, cum, unde, de ce, când, cât. Dacă întrebi pe cineva: „Îţi place sportul?”, răspunsul lui va fi mai scurt decât dacă-l întrebi: „Ce sport îţi place cel mai mult?” sau: „Ai copii?” mai degrabă decât: „Câţi copii ai?”. De altfel, nu te mulţumi să pui întrebări, ci vorbeşte şi despre tine şi răspunde direct, simplu la întrebările interlocutorului.

Invitat la o aniversare unde nu cunoşti pe nimeni în afară de stăpâna casei, stai lângă un individ care pare şi el să nu cunoască pe nimeni. Încerci să închegi o conversaţie:

— Bună ziua, cunoaşteţi pe cineva aici?

— Nu, pe nimeni.

— Deci aşa, nu cunoaşteţi pe nimeni; nici eu. Cine v-a invitat?

— Stăpâna casei.

Şi pe mine, am întâlnit-o la un seminar la Bayonne. Cum v-aţi cunoscut?

Joc tenis cu ea.

Îmi place tenisul, am jucat şi eu.

Eu n-am mai jucat de mult timp.

Şi aşa mai departe.

Afirmaţia pozitivă

Acest procedeu îţi va folosi mult când ţi se fac complimente. Te gândeşti mai des la defectele decât la calităţile tale, vorbeşti mai degrabă despre eşecuri decât despre succese. Tot aşa, complimentele te fac să te simţi prost; ai tendinţa să le negi, să gândeşti că alţii le merită, tu nu. Când eşti complimentat, roşeşti, ai vrea să

te ascunzi în gaură de şarpe, laşi capul în jos, răspunzi încurcat şi sfârşeşti prin a-l respinge pe nefericitul care ţi-a făcut complimentul şi care nu-ţi înţelege atitudinea. Asemenea comportament negativ te lipseşte de plăcerea pe care ar trebui s-o resimţi într-o astfel de situaţie. S-ar spune că.nu deosebeşti linguşeala excesivă de complimentul sincer. Acesta din urmă este de obicei exprimat natural şi simplu, în termeni scurţi şi clari, cu intenţia de a face plăcere. Dimpotrivă, linguşitorul încearcă să manipuleze şi să profite de cel care îl ascultă.

Afirmarea de sine constă în a-i arăta celuilalt că ne recunoaştem cutare sau cutare calitate şi că suntem mulţumiţi să vedem că şi el o apreciază. Acceptă să asculţi şi să răspunzi la complimente. Dacă ţi se spune că ai o rochie frumoasă, nu răspunde automat: „E o rochie veche”. Zâmbeşte şi spune de pildă: „Mă bucur că-ţi place, este rochia mea preferată”. Dacă eşti aplaudat la o conferinţă, nu spune „Am fost o nulitate”; răspunde: „Mulţumesc, şi eu cred că m-am descurcat destul de bine”.

Exersează

Să dobândeşti moduri noi de a fi, a gândi, a acţiona cere răbdare şi timp. Acceptă asta, nu te descuraja de la primul eşec, nu abandona la prima contrarietate sau la cel mai mic refuz, înaintează treptat, în ritmul tău. Nu se pot învăţa lucruri noi fără muncă, nici vioara, nici tenisul, nicio limbă străină. Antrenează-te prin tehnicile de afirmare de sine aşa cum îţi faci exerciţiile de gimnastică, uşoare şi scurte la început, apoi din ce în ce mai dificile şi mai lungi. Astfel, aceste conduite vor deveni treptat fireşti.

Asimilează procedeele, fă-le să fie ale tale. Experimentează-le în circumstanţe diferite şi de mai multe ori. Alege metodele care ţi se par potrivite cazului tău. Nu te mulţumi să tragi concluzii negative şi definitive după o singură încercare. Înainte de a declara:

„Sunt incapabil, n-o să reuşesc niciodată, nu obţin niciun rezultat”, încearcă metodele în diverse situaţii, cu diferite persoane. Aşa le poţi combina. Eşti la mare cu un grup de prieteni care se duc cu toţii să navigheze. Hotărăşti să rămâi singur pe plajă. Nu e deloc uşor să stai departe de un grup fără să te simţi vinovat, atunci când nu ai încredere în tine.

Oferă informaţii despre tine: „Am chef să-mi termin cartea, rămân aici şi ne revedem diseară”. Dacă prietenii tăi insistă să te duci cu ei, foloseşte discul zgâriat: „E foarte drăguţ din partea voastră (gratificare), dar prefer să rămân pe plajă” sau: „Nu prea am chef să merg pe mare, vreau să-mi citesc cartea”. Dacă te consideră laş, scoate ecranul de ceaţă: „Da, mi se întâmplă uneori să am chef să fiu singur”.

Experimentează actul gratuit

Acest tip de comportament este destinat începătorilor ca şi tine. El prezintă un interes particular: riscurile sunt minime şi rezultatele au o importanţă foarte limitată pentru tine.

Puţin îţi pasă că:

— Măcelarul vrea să-ţi vândă carne cu preţ redus.

— Vânzătoarea. vrea să te facă să cumperi nişte pantofi prea mici.

— Epafeza vrea să te tundă punk.

— Şeful de sală îţi aduce vinul cu dopul nescos.

— Chirurgul vrea să-ţi facă un lifting.

Afirmă-te: REFUZĂ.

Puţin îţi pasă de:

— Instalatorul care bombăne când îi ceri să verifice nivelul apei.

— Chelnerul care murmură când îi ceri să-ţi schimbe un pahar murdar.

— Şoferul de taxi care mormăie când îi indici traseul.

— Vânzătorul care pare agasat că eziţi înainte de a cumpăra ceva.

— Funcţionarul care refuză să-ţi schimbe banii.

Afirmă-te: PERSISTĂ.

Nu ai încă suficientă încredere în tine şi trăieşti incidentele descrise mai sus ca pe nişte experienţe neplăcute. Totuşi, ele nu prezintă un risc major şi au pentru tine consecinţe neînsemnate. Dacă te confrunţi cu situaţii similare, aplică procedeele afirmative şi îţi vei schimba rapid părerea asupra acestui subiect. Identifică oportunităţile lipsite de pericol care îţi vor permite să te antrenezi „de-adevăratelea”. Te vei simţi răsplătit când vei reuşi. Pe urmă treci la situaţii mai dificile, cum sunt acelea prezentate ca exemple mai sus.

Aceste metode îţi vor extinde paleta de răspunsuri eficiente, dar nu vor putea regla toate dificultăţile cu care te confrunţi. Atitudinea afirmativă este un preambul care îţi îngăduie să treci la tehnici complementare mai complexe. Acestea îţi vor oferi alte soluţii, îţi vor favoriza şi susţine evoluţia spre încrederea în sine. Le vom examina în capitolele următoare.

Scara afirmării de sine a lui Rathus

Această scară este un chestionar care permite evaluarea gradului afirmării de sine sau al afirmativităţii. Ea se compune din treizeci de propoziţii care corespund unor situaţii frecvent întâlnite în viaţa cotidiană (*Scări fi metode de evaluare a comportamentelor*, J. Cottraux M. Bouvard – P. Legeron, Ed. EAP, 1985).

Instrucţiuni

Indică în ce grad afirmaţiile următoare sunt caracteristice sau descriptive pentru comportamentul tău. Foloseşte notarea de mai jos, acordând o notă fiecărei afirmaţii:

+ 3 foarte caracteristic – l puţin necaracteristic

+ 2 mai degrabă caracteristic – 2 necaracteristic

+ 1 puţin caracteristic – 3 cu adevărat necaracteristic

1.	Mi se pare că majoritatea

	oamenilor sunt agresivi şi îşi apără mai bine drepturile decât mine.
2. »	Mi s-a întâmplat să ezit din timiditate când am acceptat sau mi-am dat o întâlnire.
3.	Dacă la un restaurant nu-mi place mâncarea, mă plâng chel nerului sau chelneriţei.
4. »	Sunt atent să nu rănesc sentimentele celorlalţi, chiar dacă simt că m-au rănit.
5. *	Când un vânzător se străduieşte foarte tare să-mi prezinte o marfă care nu-mi prea place, mi-e greu să spun nu.
6.	Când mi secere să fac ceva, insist să aflu motivul.
7.	Există momente în care caut să deschid o discuţie bună şi vi guroasă.
8.	Mă bat să reuşesc la fel de bine ca şi ceilalţi în profesia mea.
9”.	I-a drept vorbind, oamenii profită deseori de mine.
10.	Îmi place să conversez cu noi cunoştinţe sau cu străini.
11.*	Deseori nu mă pricep să vorbesc cu persoanele seducătoare de sex opus.

12 .*	Aş ezita să dau telefon la un mare magazin sau la o instituţie administrativă.
	13.* Aş prefera să candidez pentru un post nou printr-o scrisoare de intenţie, nu printr-un interviu personal.
	14.* Mă simt stânjenit să returnez o marfă.
	15.* Dacă o rudă apropiată şi respectată este pe cale să mă plictisească, mai degrabă îmi înăbuş sentimentele decât să-mi ex
	prim disconfortul.
	16.* Mi ii-a întâmplat să evit să pun întrebări de teamă să nu par
	neghiob.
	17.* În timpul unei discuţii aprinse, de multe ori mi-e frică să nu fiu atât de tulburat încât să încep să tremur din tot corpul.
	18. Dacă un conferenţiar renumit şi respectat spune un lucru pe care îl consider inexact, mi-ar plăcea ca publicul să asculte şi
	punctul meu de vedere.
	19.»

	Evit discutarea preţurilor cu reprezentanţii comerciali şi cu
	vânzătorii.
	20. Când realizez ceva important şi valoros, fac astfel încât să afle
	şi alţii.
	21. Sunt deschis şi sincer în privinţa sentimentelor mele.
	22. Dacă cineva a răspândit zvonuri false şi de prost gust la adresa mea, mă întâlnesc cu el cât de curând posibil pentru o explicaţie
	23". Trec întotdeauna printr-un moment greu când trebuie să zic
	nu.
	24.* Am tendinţa să-mi reprim emoţiile mai degrabă decât să fac
	O scenă.
	25. Mă plâng dacă serviciile sunt de proastă calitate într-un res
	taurant sau altundeva.
	26.* De multe ori nu ştiu ce să spun când mi se face un compli
	ment.
	27. La cinema, la teatru sau în

	timpul unei conferinţe, dacă o pereche de lângă mine începe să vorbească tare, le cer să tacă
	sau să se ducă în altă parte.
	28. Oricine încearcă să mi-o ia înainte la o coadă riscă o discuţie cu mine.
	29. Suni rapid în exprimarea propriilor opinii.
	30”. Există momente când nu ştiu ce să spun.

— Scorul este mai mic de – 25

Nu eşti afirmat. Ai dificultăţi în comunicare, ţi-e teamă de judecata celorlalţi, te simţi inferior şi stângaci. Ţi-e greu să te hotărăşti, adopţi ideile interlocutorilor tăi ca să eviţi orice conflict sau chiar fugi de discuţii şi rămâi aproape tot timpul tăcut şi închis în tine însuţi.

Pentru a realiza acest test, urmează instrucţiunile şi notează flecare propoziţie în funcţie de indicaţiile numerotate.

Corecţia se face ţinând cont de propoziţiile marcate cu un asterisc (numerele 1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26, 30). Pentru acestea, trebuie să inversezi cifrele pe care le-ai notat. Dacă ai scris + 3, schimbă cu – 3 şi dacă ai scris – 2, schimbă cu + 2.

Pentru celelalte întrebări, păstrează cifrele înscrise.

Apoi aduna într-o coloană toate numerele pozitive şi în alta toate numerele negative.

Scorul total se obţine prin scăderea scorului negativ din scorul pozitiv. De exemplu, dacă scorul tău pozitiv

este egal cu 45 şi scorul negativ cu 10, scorul total este pozitiv şi egal cu + 35. În schimb, dacă ai un scor pozitiv de 10 şi un scor negativ de 30, scorul total este egal cu – 20.

Interpretare

— Scorul tău este cuprins între + 20 şi – 15

Eşti afirmat. Nu ţi-e ruşine de părerile tale, poţi să le exprimi fără agresivitate, fără ambiguitate şi fără a încerca să le impui celorlalţi. Eşti capabil să asculţi ce ţi se spune, să discuţi fără să te simţi vinovat, respectând totodată ideile interlocutorilor tăi. În general, te simţi în largul tău în societate şi bine în propria piele.

— Scorul este mai mare de + 20

Îţi este greu să ţii cont de punctul de vedere al celorlalţi, ai convingeri şi încerci să ţi le impui. Poţi deveni foarte repede agresiv sau dispreţuitor în cursul unei discuţii.

Capitolul V

Eliberează-ţi spiritul

Maud, strigă Eric la sfârşitul conferinţei. Maud, cu inima bătând, simte că se înroşeşte. Are o slăbiciune pentru Eric încă de la începutul anului universitar. Surâs fermecător al lui Eric.

Poţi să mai stai puţin? Vreau să-ţi cer un serviciu.

Maud nu se poate împiedica să zâmbească la rândul ei şi acceptă. Eric este atât de atrăgător, atât de frumos:

Poţi să-mi împrumuţi maşina ta în weekend?

Înainte ca ea să aibă timp să-i răspundă, el scoate din buzunar o hârtie.

Am un bilet pentru un recital de pian, dar concertul e la

Mans şi am nevoie de maşină ca să ajung acolo.

Maud e rănita de dezinvoltura lui.

— Ştii, maşina mea e cam veche ca să faci drumul Le Mans dus-întors, îi răspunde ea, mulţumită că a găsit un motiv bun.

— În cazul ăsta, o să mă duc cu trenul. Ai putea să-

mi împrumuţi banii de bilet, îi spune el luând-o de braţ, dar ar fi mai ieftin cu maşina.

Ea încearcă să scape şi nu ştie cum să o scoată la capăt. Se simte mereu complexată în faţa siguranţei de sine a lui Eric.

— Oh! O clipă! revine Eric. Am de dat un telefon urgent. (Caută în rucsac.) împrumută-mi cartela ta de telefon, dacă vrei, am uitat-o pe-a mea.

— E în geantă.

Ce m-aş face fără tine! Alt surâs fermecător.

Maud aşteaptă ca Eric să-şi dea telefonul. Mai târziu, va opri maşina în faţa unei vopsitorii de unde el trebuie să-şi ia o haină. Ajunşi la el acasă, liric se apropie de Maud, îi vorbeşte din nou despre concert, despre maşină sau despre bani. Ea se simte ca o cârpă în mâinile lui şi îl întreabă:

— În ce zi ai nevoie de maşină?

— Sâmbătă după-amiază. Dacă nu te deranjează, poţi să mi-o aduci tu? Dimineaţa lucrez şi nu o să am timp să vin s-o iau. Dacă faci asta pentru mine, o să-ţi fiu recunoscător toată viaţa.

Maud, tulburată, cedează în faţa argumentelor lui. Se despart după ce el o sărută... pe gât.

Întorcându-se acasă, Maud îşi dă seama că Eric a uitat să-i înapoieze cartela de telefon. Îşi spune că, evident, este un nimic şi se lasă mereu dusă de nas.

Lui Maud îi lipseşte încrederea în ea însăşi şi se lasă manipulată de firic. Este o jucărie în mâinile lui, prinsă într-o vâltoare de pretenţii şi seducţie. Eric o exploatează fără ruşine, nu ţine seamă nici de dorinţele, nici de nevoile ei. O convinge să-i rezolve problemele şi Maud se simte obligată să le descurce, în detrimentul propriului ei bine. Rămâne pasivă şi îşi imaginează că acest comportament îl va înduioşa şi fermeca pe foic. În realitate, ea îşi neglijează interesele, îşi uită drepturile pentru a plăcea cu orice preţ. Ar fi putut folosi discul zgâriat sau ecranul de ceaţă şi să reteze discuţia.

Dar ar fi putut şi să înţeleagă ce se petrece cu ea în timpul şi după aceste întâlniri. Pe lângă suferinţă şi auto-reproşuri, Maud nu încearcă să conştientizeze celelalte agitaţii interioare care o străbat şi pe care le nutreşte de multă vreme.

Vom încerca să înţelegem ce se întâmplă cu tine când treci prin experienţe dificile. Ceea ce prezintă dublul interes de a te apleca asupra ta însuţi şi de a găsi motive pentru schimbare.

Gândurile automate

Când îţi lipseşte încrederea în tine, te gândeşti că eşti supus unei realităţi care te depăşeşte şi căreia nu i te poţi sustrage. Dacă nu este uşor de modificat realitatea, în schimb poţi încerca să-ţi transformi propria percepţie asupra realităţii. Pentru asta, trebuie să-ţi dai răgazul de a-ţi observa gândurile, reacţiile, tot ceea ce teoriile cognitiviste* numesc cogniţii.

Termenul „cogniţie” se aplică autoverbalizărilor automate, discursului interior pe care un individ îl desfăşoară fără să reflecteze. Ele pot apărea în diverse momente: înainte de a trece la acţiune, în timpul sau după acţiune. Acest monolog interior dă seama de angoasele, dorinţele, opiniile, convingerile, judecăţile noastre. El variază în funcţie de momente, situaţii, stare de spirit, umoare, personalitate.

Dimineaţa devreme te trezeşte soneria telefonului; ridici receptorul, linişte la capătul firului. Poţi gândi: „Cineva a greşit numărul” (reflecţie neutră) sau „Hoţii vor să afle dacă sunt acasă” (reflecţie pesimistă) sau „Ce bine, uite că m-am trezit, o să am mai mult timp astăzi” (reflecţie optimistă). Aceste gânduri vor genera diverse reacţii: indiferenţă în cazul cogniţiilor neutre, anxietate în cazul cogniţiilor pesimiste, satisfacţie în cazul cogniţiilor optimiste. Este foarte evident că persoanele care nu au încredere în ele exprimă puţine cogniţii neutre sau favorabile şi multiplică cogniţiile pesimiste sau negative, ceea ce le influenţează considerabil

reacţiile şi comportamentul.

Olivier caută un apartament. Când ajunge la locul de întâlnire propus de agentul imobiliar, cinci persoane aşteaptă deja. Cogniţii: „Sunt ultimul, eram sigur. Într-adevăr n-am noroc. Toţi oamenii ăştia arată mai bine ca mine; sunt sigur că m-am înroşit tot, pesemne că am un aer de împrumut. Şi, dacă mi se vor cere lămuriri, o să mă bâlbâi, o să fiu ridicol...”

De prea multe ori, ceea ce te împiedică să acţionezi sau să reuşeşti este certitudinea că eşti incompetent, nul, nu la înălţime. Dar dincolo de acest sentiment global şi confuz de eşec.

de anxietate, trebuie să cauţi mai precis gândurile negative. Ele nu sunt atât de uşor de scos în evidenţă. De fapt, te-ai obişnuit cu ele, abia dacă le mai observi. În plus, ele sunt fugitive, apar şi dispar foarte rapid, fără chiar să-ţi dai seama. În fine, au un asemenea caracter de evidenţă, încât le accepţi în bloc fără a căuta să le critici, mai ales în dimensiunea lor „interpretativă („Dacă mă invită la cină, o face pentru că o ajut la cumpărături”) sau predictivă („Dacă o să-i spun despre problemele mele, o să râdă de mine”). De asemenea, ele te invadează prin intermediul auto-reproşurilor („N-am fost în stare să răspund inteligent, sunt jalnic”) şi al ruminaţiilor sfâşietoare („Nu ajung nicăieri, nu pricep de ce nu sunt în stare să mă descurc în viaţă, cum să fac, nu găsesc niciodată soluţiile potrivite, n-am niciodată reflexe bune”).

După Beck, reputat cognitivist american, cogniţiile se raportează în principal la sine, la ceilalţi, la mediu şi la viitor. Când nu avem încredere în noi, apare: „Sunt nul, ceilalţi sunt mai buni decât mine, viaţa este dură, n-o să mă schimb niciodată”. Un întreg program care te împiedică să vezi aspectele pozitive ale situaţiilor, să-ţi recunoşti calităţile şi care te nelinişteşte în permanenţă. De aceea, rareori cauţi o soluţie pentru a-ţi rezolva problemele, fapt care te face să le eviţi adesea şi să-ţi

amplifici sentimentul de nesiguranţă şi anxietatea.

Sistemul de credinţe personale

Gândurile automate nu sunt singurele responsabile de lipsa ta de încredere. Ele reprezintă faţa aparentă a sistemului tău personal de interpretare. În realitate, cogniţiile trimit la reguli de morală fundamentală, care reprezintă faţa ascunsă a acestui sistem şi îţi modelează d întotdeauna comportamentul, reacţiile şi judecăţile. Aceste reguli formează un sistem de referinţă de care depind stabilitatea, armonia interioară, sănătatea mentală, individualitatea şi chiar viaţa ta. Sau cel puţin aşa îţi închipui! La fel cum îţi închipui că tot ce pune în pericol acest sistem de referinţă trebuie îndepărtat.

Aceste credinţe de bază s-au construit şi instalat în mica copilărie. De multe ori părinţii, educatorii transmit, copiilor valori care devin literă de evanghelie şi au un impact decisiv asupra evoluţiei lor. Aceste valori determină atitudini, gânduri încremenite şi rigide. Ele alcătuiesc un sistem de credinţe tiranic şi sever privitor la ceea ce trebuie să fim, ceea ce trebuie să fie viaţa, lumea, ceilalţi.

Un individ căruia părinţii i-au insuflat neîncrederea faţă de străini, îşi va construi treptat sistemul de valori potrivit principiului: „Trebuie să eviţi raporturile amicale cu persoane din afara familiei mele; pot fi periculoase”. Un altul, care toată copilăria lui a auzit spunându-i-se că trebuie să fie perfect şi să reuşească în tot ce face, va reţine: „Nu-mi pot îngădui niciun eşec în viaţă”.

Hugo, director comercial în vârstă de treizeci de ani, avea sentimentul penibil că nu există, că trece mereu pe locul doi, în spatele soţiei şi fiicei lui. Chiar şi când ele îi cereau părerea sau să ia o hotărâre, se simţea obligat să rămână. În umbră. După câteva luni de psihoterapie, a înţeles că reproducea modelul matern: „Femeile mai întâi”.

Psihicul este constituit din toate sentimentele, opiniile, convingerile pe care un individ şi le-a integrat,

aproape fără ştirea lui, plecând de la aceste valori; reguli care sunt cel mai adesea neexprimate şi rareori conştientizate. Precum o eminenţă cenuşie, ele îşi exercită înrâurirea în mod misterios şi obscur. Constituie un soi de morală individuală insidioasă care creează şi întreţine o viziune personală şi coerentă asupra existenţei.

Iată câteva exemple:

„Dacă vreau să păstrez dragostea şi prietenia celorlalţi, nu trebuie să-i contrazic”.

„Trebuie să fii iubit de toţi cei din anturajul tău”. „Trebuie să duci la bun sfârşit tot ce întreprinzi”. „Pentru a fi acceptat de ceilalţi, trebuie să fii ca ei”. „Pentru a reuşi în viaţă nu trebuie să intri în conflict cu nimeni”.

„Când nimic nu merge cum îţi doreşti, este un dezastru”.

„Este imposibil să stăpâneşti lumea exterioară”. „Adevăratele probleme nu-şi găsesc niciodată soluţia”.

Credinţele noastre ne sculptează realitatea lăuntrică şi ne modelează universul. Ele ne ţin captivi în reţelele lor de obiceiuri constrângătoare. Acceptăm cu uşurinţă experienţele care corespund şi confirmă această ideologie de bază. În schimb, evenimentele, impresiile, actele care ies din această categorie şi vin să o contrazică sunt respinse cu putere. Ce risipă de energie!

De fiecare dată când Yanis, Auguste, Ines sau alţi prieteni u telefonează, Emma îi ascultă cu amabilitate şi răbdare... ore întregi. Ea funcţionează după următoarea regulă de conduită: „Trebuie să fiu agreabilă în toate ocaziile şi totul va fi bine, n-o să am probleme”. Nu îndrăzneşte să le spună niciodată prietenilor că se grăbeşte sau că are altceva de făcut. Dacă ar proceda aşa, ar avea impresia că-şi trădează principiile şi s-ar simţi probabil foarte vinovată.

Lui Lucas îi face plăcere să revadă pe un prieten din copilărie, Blaise. Este convins că este un tip simpatic, burduf de calităţi. Îşi dă seama că Blaise este de fapt

dezagreabil şi ironic. Critică apartamentul, pieptănătura, hainele lui Lucas şi vrea să-i împrumute maşina. Comportamentul lui Blaise nu corespunde cu ceea ce se aştepta Lucas. Dar cum el are în cap credinţe de tipul: „Prietenia este un sentiment sacru, nu trebuie să-ţi dezamăgeşti niciodată un prieten”, Lucas îşi interzice să aibă sentimente negative, interpretează favorabil conduita lui Blaise pesemne e obosit, are nevoie de odihnă – şi… îi împrumută maşina.

Unele credinţe nu sunt neapărat extravagante, câtă vreme rămân dorinţe şi nu obligaţii. Este omeneşte să doreşti să fii iubit, să încerci să reuşeşti, să vrei să fii acceptat de ceilalţi. Dacă asta nu merge totdeauna, te adaptezi. Dar dacă asemenea aspiraţii se transformă în servitute (trebuie neapărat, este primordial, este necesar să) – atunci caracterul lor extrem, implacabil stârneşte o anxietate permanentă şi incontrolabilă.

Mecanismele de deformare a informaţiei

Legătura dintre credinţele personale (sistemul profund) şi gândurile automate (sistemul superficial) se naşte prin intermediul proceselor despre care am vorbit deja în capitolul III: ca-tastrolismul, personalizarea, globalizarea, tendinţa de a fi selectiv şi arbitrar. Adăugăm şi un al şaselea, „maximizarea/minimizarea”, care constă în a majora negativul şi a deprecia pozitivul din tine.

Tocmai ai fost numit secretarul particular al directorului firmei tale. Este o promovare şi un semn de încredere, ceea ce îţi face plăcere. Totuşi, gândeşti că este puţin cam devreme, pentru că directorul cu pricina nu mai e chiar tânăr şi există riscul să iasă curând la pensie, deci viitorul tău este acum mai fragil.

Conform specialiştilor în informaţie, un individ primeşte zece mii de impresii senzoriale pe secundă (fie că provin din exterior, fie din propriul corp). Trebuie să alegem între esenţial şi ne-e-senţial pentru a evita scufundarea în ele. Aceste impresii, trimise creierului,

vor fi filtrate şi, în funcţie de semnificaţia lor, unele vor fi conservate, altele eliminate. Trierea este determinată de istoria, dorinţele, nevoile noastre. Astfel, nu mai suntem în contact cu lumea, ci cu reprezentarea noastră referitoare la lume. Reprezentare pe care am prelucrat-o încetul cu încetul şi care ne include ideile, emoţiile, experienţele. Deci ceea ce ne blochează este nu situaţia în sine, ci modul în care o decodăm.

Aceste mecanisme de „triere" mai sunt numite şi „distorsiuni cognitive". Intervenţia lor determină o deformare a realului şi conduce la o descifrare a lui arbitrară şi reductivă, bineînţeles în funcţie de credinţele tale personale. Prin urmare, faci greşeli de apreciere, exagerezi ceea ce observi. Gândurile automate provin din această interpretare a realităţii al cărei prizonier eşti.

Să luăm un exemplu. Sistemul de credinţe te constrânge să fii iubit de toată lumea. Ai stabilit de multă vreme să-ţi petreceţi seara cu o prietenă. Dar ai febră şi angină în seara respectivă. Totuşi, nu poţi să anulezi întâlnirea. Procesul de catastro-fism se pune în funcţiune şi apare următoarea cogniţie: „Dacă nu mă duc, prietena mea o să se supere, n-o să vrea să mă mai vadă", cu alte cuvinte, „N-o să mă mai iubească şi cum eu trebuie să fiu iubită de toată lumea..."

Distorsiunile cognitive sunt frecvent asociate. Poţi să deviezi spre personalizare, fiind în acelaşi timp selectiv şi globalizator. Discuţi cu un vecin care îţi face complimente în legătură cu copiii, florile, apartamentul tău, dar care îţi critică timbrul soneriei, un pic prea zgomotos după gustul lui. Din acest mesaj, selecţionezi şi reţii numai partea critică nu şi complimentele – apoi generalizezi: „Toţi vecinii mei trebuie că gândesc la fel", pe urmă personalizezi: „Asta mi se întâmplă doar mie".

Uneori aceste procese corespund tri oarecare măsură realităţii, nu sunt întotdeauna absurde. De exemplu, procesul arbitrar: „Cutare mă critică, cred că

nu mă place” sau globalizator: „Dacă nu-mi reuşeşte vânzarea asta, o să fiu dat afară”, se pot dovedi, în final, exacte. Frecvenţa lor este aceea care conduce la exagerarea permanentă a problemelor existente, iar forţa lor îţi interzice să gândeşti altfel. În acest caz, procesele funcţionează ca nişte ochelari de cal, te împiedică să priveşti în jur, să-ţi pui întrebări, să iei distanţă faţă de gândurile automate şi de credinţele tale personale.

Să recapitulăm:

O situaţie X îţi va activa credinţele personale. O dată stimulate, ele vor apăsa asupra percepţiei şi vor determina o lectură teleghidată a situaţiei, provocând perturbări ale interpretării informaţiei (distorsiuni cognitive) care stau la originea gândurilor automatice. Se poate atunci vorbi de o reacţie în lanţ:

SITUAŢIE CREDINŢE PERSONALE

PERCEPŢIE DISTORSIUNI COGNITIVE

GÂNDURI AUTOMATE

La fel ca unii factori de presă care construiesc o lume în funcţie de nişte reguli interne şi înlătură tot ceea ce nu intra în câmpul lor de reprezentare, această înlănţuire de reacţii produce o reflectare sărăcită şi înşelătoare a realităţii. Şi mai rău, ea ne structurează comportamentele, mereu în acelaşi sens, şi provoacă situaţii care ne vor confirma credinţele. Este un cerc vicios: crezi că eşti mediocru, deci îi eviţi pe ceilalţi şi în consecinţă ceilalţi nu vin spre tine. Ajungi la concluzia că nu interesezi pe nimeni, deci că eşti mediocru!

Astfel, trăieşti copleşit de lucruri nespuse, de atitudini rigide, de postulate fixe, de credinţe devalorizante. Cum să te debarasezi de ele şi să le înlocuieşti prin procedee mai potrivite de evaluare şi de organizare a realităţii?

Capitolul VI

Un spirit încrezător: metode

Ai putea să-ţi controlezi mai bine viziunea asupra

realităţii, dacă ea vine să-ţi zdruncine schemele prestabilite, punându-ţi întrebări despre procesele care îţi comandă fabrica personală de informaţii. Altfel spus, vei învăţa să-ţi regândeşti grilele de percepţie a realului, să le transformi.

Eşti o fiinţă a obişnuinţei. Ai învăţat să mergi pe bicicletă, să înoţi, să şofezi, până când aceste noi comportamente s-au imprimat în tine. În acelaşi mod, schemele tale mentale ţi s-au insinuat în spirit ca o a doua natură şi te-au supus exigenţei lor. Pentru a evolua, trebuie să distrugi aceste rele obiceiuri.

Suzanne credea că de un timp a părăsit-o norocul. Fiind directoare de marketing, avea impresia că clienţii nu o mai ascultau şi se îndepărtau de ea. Ori, cu câteva luni înainte, suferise un eşec comercial cu o nouă întreprindere. Şi-a dat repede seama că trăia cu teama ca eşecul să nu se repete. Era nervoasă şi brusca clienţii. În felul ăsta, îşi putea spune mereu: „De ce mi-era mai tare frică, n-am scăpat”. A conştientizat că problema provenea de la ea şi că era esenţial să-şi schimbe atitudinea mentală pentru a debloca situaţia.

Dar fii atent, nu-ţi modifica gândurile decât atunci când îţi condiţionează reacţiile şi te constrâng să te comporţi în mod neadaptat. Este normal şi salutar să fii anxios, să-ţi fie frică de o primejdie reală, atunci când mediul înconjurător este ostil, când circumstanţele îţi pun viaţa în pericol. În acest caz, gândurile negative îţi permit să te pregăteşti şi să te adaptezi acestor situaţii cu adevărat problematice, în vreme ce gândurile optimiste şi pozitive ar fi nepotrivite.

Auto-observarea

Dacă ai înţeles şi ai asimilat modelul cognitiv prezentat în capitolul V, îl poţi folosi acum pe cont propriu. Aşa cum spuneam mai înainte, nu este prea uşor să-ţi pui în evidenţă funcţionarea psihică. Dorinţa de introspecţie se loveşte de multe ori de rezistenţe inconştiente şi vedem mai degrabă paiul din ochiul

vecinului decât bârna din ochiul nostru! Pentru a reuşi să te înţelegi, trebuie să treci printr-o fază sistematică de auto-observare.

Dezvoltându-ţi capacităţile de analiză, înveţi să-ţi identifici cogniţiile şi să te familiarizezi cu modul tău de a gândi şi a acţiona. Pe deasupra, ţi-ai putea da seama în ce mod te stresează şi te sperie situaţiile destabilizatoare. Într-adevăr, reacţiile afective sunt foarte adesea legate de gândurile automate, în cazul tău, ele sunt mai degrabă negative, excesive şi neadaptate: de la culpabilitate la panică, trecând prin ruşine, dezgust, descurajare, umilinţă, confuzie, inhibiţie, amărăciune, frustrare, descurajare, tristeţe…

Simplul fapt că te observi te va face mai conştient de situaţiile în care îţi pierzi încrederea în tine şi de tipurile de anxietate pe care ele o declanşează. Pentru început, înregistrează-ţi zilnic cogniţiile şi reacţiile afective, notându-le într-un caiet special. Notele te vor ajuta să-ţi vizualizezi şi să-ţi precizezi dificultăţile. Ori de câte ori te vei afla într-o situaţie problematică, fii atent la ce se petrece în tine şi notează-ţi observaţiile. Asta îţi va permite să-ţi asociezi gândurile automate cu reacţiile afective mai uşor perceptibile. Un asemenea tip de regrupare, care nu-ţi este obişnuit, te va conduce în mod natural pe calea reflecţiei şi a întrebărilor: „De ce gândesc şi simt mereu acelaşi lucru faţă de situaţia cutare sau cutare?”

Acest travaliu poate părea complicat, dar te vei obişnui repede cu el. De altfel, nu este nemaipomenit să le răpeşti celorlalţi câteva minute pe zi ca să te ocupi numai de tine? Scoate caietul, notează data, ora şi evenimentul precis care a stârnit reacţia afectivă. Apoi ascultă ceea ce te vei auzi spunând încetişor: să fii conştient de gândurile tale automate este primul pas pentru a le schimba. Aşa îţi poţi evalua intensitatea reacţiilor afective şi a credinţei în gândurile tale automate (foarte puternică, puternică, medie, slabă).

Extrase din caietul lui Marie-Louise, 30 de ani, secretară medicală, căsătorită şi mamă a unei fetiţe de 5 ani.

Situaţii	*Reacţii afective*	*Gânduri automatice*
1.10 octombrie, ora 17, 30 La serviciu, patronul îmi cere să rămân mai târziu.	Teamă, lacrimi în ochi (credinţă puternică)	Dacă refuz, o să mă dea afară. (c. foarte puternică)
2.15 octombrie, ora 13 Cumpăr o pereche de pantofi prea strâmţi. Vânzătoarea a fost foarte insistentă	Sunt furioasă pe mine (c. puternică)	Asta nu mi se întâmplă decât mie, n-o să mă schimb niciodată, (c. puternică)
3.16 octombrie, ora 20 Fiica mea nu vrea să mănânce nimic	Tristeţe, nelinişte, descurajare (c. puternică)	Este vina mea, nu ştiu să mă port cu ea. (c. puternică)
4.17 octombrie, ora 7 Sună cineva la uşă.	Panică, tahicardie (c. puternică)	Pesemne că s-a îmbolnăvit tata. (c. puternică)

În acest exemplu, poţi observa că Marie-Louise nu încetează să se culpabilizeze, să se angoaseze, să personalizeze, să dramatizeze. Îi este teamă de judecata celorlalţi, se devalorizează şi are o viziune foarte pesimistă asupra situaţiilor şi reacţiilor altora. Acumulează emoţii şi gânduri negative prin intermediul unor scenarii „catastrofă” care nu îi permit să judece sănătos situaţiile. Intensitatea reacţiilor ei afective şi a credinţei în gândurile automatice este excesivă şi neadaptată.

Lectura ei asupra evenimentelor recurge la un procedeu de prescurtare. Marie-Louise amestecă percepţia asupra faptelor şi concluziile pe care le trage de aici. O sonerie la uşă dis-de-dimineaţă nu este neapărat semnul prevestitor al unei nenorociri, lipsa poftei de mâncare la un copil nu este neapărat indicele unei proaste relaţii cu mama lui. În realitate, trebuie să ajungi să detaşezi situaţiile de interpretarea lor, să te descentrezi pentru a le vedea mai clar.

Modul în care Marie-Louise îşi formulează gândurile automatice este în aceeaşi măsură elocvent şi semnificativ. Unii termeni cu valoare de sentinţă („E vina mea”) sau generalizatori („N-o să mă schimb niciodată”) dezvăluie dificultăţi şi contribuie la întreţinerea lor. Marie-Louise porneşte dinainte învinsă, minată de certitudinea eşecului.

Trebuie insistat asupra depistării ideilor negative care se află, aşa cum am văzut deja, în afara unui control activ şi nu necesită o intenţie voluntară din partea subiectului. Recitindu-şi caietul, Marie-Louise se va putea întreba dacă toate gândurile automate şi angoasele ei sunt întemeiate, într-un cuvânt se poate detaşa. Va înţelege că gândurile ei o conduc mereu şi mereu spre aceleaşi concluzii. Îşi va da seama că revine neîncetat, mecanic în acelaşi punct; că are o lectură radicală şi reductivă asupra situaţiilor. Reflectând, va fi

în măsură să relativizeze evenimentele şi să se reanalizeze pentru a-şi dezvolta reacţii mai adecvate.

Modificarea gândurilor automate

După ce ai pus în evidenţă gândurile automate negative, a doua etapă spre schimbare constă în modificarea lor, pentru a le transforma în gânduri mai realiste şi, dacă e posibil, pozitive.

A-ţi reevalua cogniţiile în mod raţional şi adaptat reprezintă un efort care poate fi mai mult sau mai puţin uşor, în funcţie de gradul de anxietate pe care ele o provoacă. Încearcă să-ţi clasifici gândurile automate în ordinea crescătoare a anxietăţii, pe o scară de la 1 la 10. Această grilă de identificare îţi va uşura sarcina, deoarece îţi va arăta drumul de urmat în funcţie de propria ta evaluare. Începe prin a-ţi nota gândurile care te sperie cel mai puţin, urmate de cele care te neliniştesc mai tare.

De exemplu:

1. Nu voi reuşi niciodată.
2. Asta n-o să se schimbe niciodată.
3. Nu mă va mai invita nimeni.
4. Arăt mai prost ca alţii.
5. O să fiu criticat.
6. O să par prost.
7. O să mă judece.
8. O să-mi pierd controlul, o să mă înroşesc, o să mă bâlbâi.
9. Nu sunt bun la nimic.
10. Sunt o nulitate.

Poţi începe să-ţi modulezi gândurile, precizându-le. Este un prim pas spre modificarea lor.

De exemplu, „Nu sunt interesant” poate deveni „în seara asta n-am interesat pe nimeni”, iar „Sunt mereu singur” poate deveni „în clipa asta, mă simt singur”.

Acest demers acţiune îţi va permite să stabileşti o diferenţă între situaţii şi judecăţile tale a priori. Ai tendinţa să amesteci faptele şi interpretarea lor, să

traduci evenimentele în funcţie de propria ta subiectivitate. Să ne întoarcem la exemplul lui Cristophe, care crede că clienta nu va veni la întâlnire, pentru că l-a considerat un prost la întâlnirea anterioară, şi la cel al lui Martine, care crede că soţul ei o critică când o vede obosită. Aceste concluzii amestecă situaţiile şi le dau o explicaţie negativă şi devalorizantă.

Încearcă să-ţi imaginezi alte interpretări. Altfel spus, verifică dacă gândurile tale sunt singurele valabile şi acceptabile.

Clienta lui Cristophe poate pur şi simplu să fie în întârziere sau să nu poată veni dintr-un motiv exterior voinţei sale (boală, avion anulat etc.) sau chiar să fi uitat de întâlnire.

Soţul Martinei poate fi îngrijorat pentru ea şi dornic s-o uşureze, s-o ajute fără să o critice sau chiar recurge la un pretext ca să facă singur cumpărăturile şi să-i aducă un cadou.

Ca să te ajuţi, încearcă să-ţi povesteşti propriile experienţe ca şi când ar fi ale unui necunoscut. Uneori este mai uşor să te pui în locul unei terţe persoane pentru a rezolva o problemă: „Ce-ar gândi altcineva în locul meu?” Nu-ţi este interzis să vorbeşti despre asta cu prietenii în care ai încredere sau care au aceleaşi probleme ca şi tine. Unde-s mulţi puterea creşte!

Găsirea altor explicaţii te va incita să cauţi informaţii suplimentare. Astfel, vei fi mai puţin limitat şi vei putea atenua impactul interpretărilor tale. Întreabă-te dacă situaţia nu comportă elemente concrete care să-ţi confirme certitudinile.

Clienta lui Cristophe are motive să-l considere un prost? Are obiceiul să lipsească de la întâlniri? Are probleme profesionale în prezent? Cine i-ar putea spune ceva pe acest subiect?

Soţul Martinei este de obicei atent? O critică frecvent? Este capabil să o înţeleagă? O ajuta adesea, fără ca ea să-i fi spus că are nevoie de ajutor? Şi aşa mai

departe.

Acest mod de a înţelege situaţiile, întrebările pe care ţi le pui despre modul în care interpretezi faptele şi reacţionezi îţi vor permite să depăşeşti dificultăţile şi să înlocuieşti unele gânduri automate, cele mai ilogice şi criticabile, prin gânduri mai pozitive şi mai constructive. Vei realiza o operă de creator, vei imagina noi autoverbalizări care te vor ajuta să reduci influenţa gândurilor tale iraţionale şi, puţin câte puţin, să le elimini.

Ia-ţi iarăşi caietul şi adaugă două coloane: „Gânduri pozitive” şi „Rezultate”.

Simplul fapt că scrii un gând mai raţional alături de un gând automat îţi permite în primul rând să le compari, apoi să-ţi dai seama că există şi alte alternative, pentru ca în final să te familiarizezi cu ele. În plus, o evaluare sinceră a credinţei tale în acest gând alternativ te va ajuta să afli dacă îl poţi

Situaţie	Reacţii afective	Gânduri automate	Gânduri pozitive	Rezultate
— Descrierea evenimentului precis	— Specifică: trist, anxios etc. — Evaluarea Intensităţii	— Scrie Ideea negativă — Evaluează credinţa în	— Descrie un gând mai pozitiv pentru a răspunde la gândul	— Reevalu cază-ţi credinţa în gândul automat

		acest gând	automat — Evaluează-ţi credinţa în acest gând	— Specifică şi evaluează noile reacţii afective

adopta sau, dimpotrivă, trebuie să reflectezi şi să găseşti altul mai potrivit. În paralel, vei constata că reacţiile afective dezagreabile care însoţesc gândurile automate se vor atenua şi vor dispărea, fiind înlocuite de emoţii mai plăcute. Într-adevăr, gândurile alternative fiind mai puţin crude şi intransigente, reacţiile afective asociate vor fi mai puţin apăsătoare şi dureroase. Vom vedea mai departe (capitolul VIII) că anumite tehnici corporale îţi pot, de asemenea, ameliora reacţiile afective.

Vizualizarea

Poţi să vizualizezi şi imaginile asociate emoţiilor tale negative. O mare parte dintre probleme provin din imaginea pe care o ne-o facem despre situaţii sau despre cei apropiaţi. Multe persoane lipsite de încredere în sine păstrează în minte fotografii sau filme „catastrofă” care nu au nimic de-a face cu realitatea şi care le otrăvesc existenţa.

Lui Odile îi este teamă de soacra ei şi se pierde cu firea în prezenţa acesteia. Atitudinea i se transformă: rămâne împietrită, nu-şi mai găseşte cuvintele, se bâlbâie. Odile recunoaşte că nu are niciun motiv să se poarte aşa. Soacra ei este mai degrabă amabilă şi nu şi-a exprimat niciodată vreo nemulţumire la adresa ei. Şi, totuşi, Odile nu încetează să creadă că, dacă va sta de vorbă cu ea, aceasta o va socoti idioată. De câte ori se gândeşte la soacra ei, este invadată în întregimede o imagine: o vede în prim plan, luminoasă, cu o voce dură şi plină de dispreţ, asurzitoare. Această imagine negativă

s-a impus spiritului ei şi nu se poate detaşa de ea.

Pentru a atenua o imagine interioară de acest tip, trebuie modificate anumite aspecte. Concentrează-te asupra imaginii, căreia îi poţi modifica mărimea, distanţa, profunzimea, luminozitatea, sunetul.

Odile ar putea transforma mental dimensiunea imaginii micşorând-o (cu cât o imagine este mai mică, cu atât e mai puţin înspăimântătoare) până când senzaţiile neplăcute se atenuează. După aceea, ar putea micşora intensitatea luminii. În general, umbrirea unei imagini scade impactul emoţional. Pe urmă, ar micşora intensitatea sunetului: cu cât e mai slab, cu atât are mai puţin efect. În fine, ar putea să încadreze această nouă imagine interioară şi să o vizualizeze la o distanţă şi mai mare. Dacă va repeta de câteva ori experimentul, Odile va observa rapid dispariţia senzaţiei de frică în faţa soacrei ei şi va putea înfrunta realitatea fără teamă.

Modifică mecanismele de deformare a realităţii

Gândurile tale automate dezvăluie mecanisme de deformare a realităţii. Şi de această dată, va trebui să le analizezi punându-ţi întrebări legate despre ele, întrebări care merg toate în acelaşi sens:

— Nu sunt pe punctul să mă înşel?

— Nu am tendinţa de a raţiona în termeni de totul sau nimic? (catastrofism)

— Nu am tendinţa de a gândi că problemele nu se ivesc decât pentru mine? (personalizare)

— Nu am tendinţa să deduc dintr-un fapt particular o consecinţă generală? (globalizare)

— Nu am tendinţa să mă concentrez asupra aspectelor neplăcute ale evenimentelor? (tendinţa de a fi selectiv)

— Interpretarea mea este singura posibilă (tendinţa de a fi arbitrar) sau mai există şi altele?

— Nu am tendinţa să sporesc aspectul negativ şi să suba-preciez aspectul pozitiv al lucrurilor?

(maximizare/minimizare)

După câteva luni de „scris”, să vedem cum a evoluat Mărie-Louise.

Gânduri automate	Gânduri pozitive	Rezultate
1. dacă refuz, O să mă dea afară (c. foarte puternică) catastrofism 2. nu mi se întâmplă decât mie, n-o să mă schimb niciodată (c. puternică) personalizare 3. este vina mea, nu ştiu să mă port cu ea (c. puternică) a fi arbitrar 4. tata este pesemne bolnav (c. puternică) globalizare	Patronul poate să mă înţeleagă (credinţă medie) Puţin îmi pasă ce gândeşte vânzătoarea (c. foarte puternică) Fiica mea mă iubeşte şi îi merge bine (c. foarte puternică) Este probabil o greşeală (c. puternică)	c. medie, anxietate c. slabă, râd de mine c. slabă, abătută c. slabă, mai liniştită

Marie-Louise reuşeşte să combată şi să-şi modifice gândurile automate, în afară de viaţa profesională, unde continuă să fie anxioasă şi să aibă îndoieli. Chiar dacă găseşte un gând alternativ, acesta nu i se potriveşte

perfect. Trebuie să continue să-şi pună întrebări; vom vedea cum la pagina 101 („Pune-ţi întrebările potrivite”).

Exersează şi amuză-te să descoperi propriile deformări ale realităţii şi asociază-le cu gândurile tale automate. Cu puţină practică, vei ajunge s-o faci uşor şi repede. Vei fi mai în pas cu realitatea, găsind argumente care să justifice sau să infirme o reacţie sau alta.

Schimbă-ţi credinţele personale

Convingerile tale profunde, al căror purtător de cuvânt sunt gândurile automate, se arată mai greu de identificat şi de modificat. După cum ai văzut în capitolul V, ele sunt ancorate în tine de multă vreme şi au contribuit insidios la (de) formarea viziunii tale asupra realităţii. Lipsite de glas, acţionează în tăcere. Nu ai acces direct la ele. Fără să fii conştient de asta, te marchează şi faci corp comun cu ele într-o solidaritate fără fisuri.

Ultimul palier al transformării tale psihice trece prin identificarea acestor credinţe personale şi prin mlădierea lor, cu alte cuvinte prin punerea lor sub semnul întrebării. Este important să le scoţi în evidenţă şi să le relativizezi, altfel nu te vei schimba în profunzime şi vei rămâne foarte vulnerabil. Trebuie să înţelegi bine că aceste credinţe îţi dirijează comportamentul în mod imperativ. Când te supui lor, nu eşti cu adevărat conştient, dar simţi că nu poţi reacţiona altfel. Din acest motiv, atunci când îţi identifici credinţele, devii conştient de ceea ce îţi influenţează gândurile, comportamentul. Astfel, îţi vei putea anticipa şi stăpâni mai bine reacţiile.

Cei cărora le lipseşte încrederea în sine au dezvoltat în ei, de multe ori, credinţe rigide care se învârt în jurul aprobării celorlalţi („Trebuie să fiu iubit de toată lumea, trebuie să fiu de acord cu toată lumea, altfel nu pot fi fericit”), al conformismului („Nu trebuie să ies în evidenţă”), al perfecţionismului („Trebuie să fac totul perfect, altfel sunt un nimic”), al autonomiei („Trebuie să mă descurc singur, altfel sunt un om slab”), al stăpânirii

reacţiilor afective („Nu trebuie să-mi pierd controlul de sine”) ... cu ratările pe care le-am evocat deja.

Unele dintre aceste credinţe nu sunt absurde: ele se prezintă sub masca unui bun simţ universal împărtăşit. Într-adevăr, a fi de acord, aprobat, iubit, ireproşabil, pare un lucru de înţeles, normal în ochii majorităţii oamenilor. Pe deasupra, aceste postulate fundamentale nu sunt inutile atunci când trăieşti în comunitate şi ai ambiţia de a reuşi. Ele îţi permit să stabileşti legături sociale, să primeşti ajutor şi să fii întreprinzător, îndrăzneţ, activ, hotărât.

Dar o examinare atentă te va face să descoperi că ai convingeri neclintite, intolerante, excesive. Nu este uşor să renunţi, nici să te debarasezi de ele, în măsura în care prin ele se subînţelege că *este necesar*, *trebuie* obligatoriu „să fii de acord, aprobat, perfect, iubit”. Cel mai dureros este atunci când o obligaţie interioară rigidă obturează deschiderea spiritului şi adaptabilitatea lui. În aceste condiţii, convingerile tale profunde te deservesc şi te împiedică să evoluezi.

Trebuie să ajungi la nivelul acestor convingeri profunde, să le temperezi, să le nuanţezi pentru ca, mai apoi, să le transformi.

Începe prin a identifica folosirea excesivă a termenilor directori, cum ar fi „Trebuie, e necesar, ar fi trebuit să...”, care te conduc adesea până la aceste credinţe limitative. Foloseşti constant acest gen de remarci, care îţi organizează viaţa, culpabilizându-te şi speriindu-te. „Trebuie să rămân acasă în seara asta” maschează credinţa că exteriorul este periculos. „Trebuia să mă gândesc la asta” maschează credinţa că trebuie să fii perfect şi să te gândeşti la toate. „Trebuie neapărat să mă apuc de lucru” maschează credinţa că este dificil să iei decizii în viaţă.

Pune-ţi întrebările potrivite: De ce? Şi atunci?

Să reluăm exemplul lui Marie-Louise şi al şefului ei, care îi cere să rămână mai târziu la birou. Nu

îndrăzneşte să-l refuze, pentru că îi e teamă să nu-şi piardă serviciul.

— De ce?

— Pentru că o să-l supăr pe patron.

— Şi atunci?

Mi-e frică să nu fiu luată drept o persoană dificilă.

— Şi atunci?

— Şeful o să mă critice.

— Şi atunci?

— Nu suport să fiu judecată de rău.

— De ce?

— Pentru că la serviciu trebuie să fii perfect.

Marie-Louise vehiculează credinţa că mediul profesional nu iartă nimic, aşadar ea nu trebuie să comită nicio greşeală, fiind mereu ireproşabilă. În consecinţă, încrederea ei în sine ţine numai de faptul că face întotdeauna ceea ce i se cere să facă, fără să gândească. Şi, corelativ, teama ei de a fi concediată decurge din certitudinea că este incompetentă. Din această cauză, îi e foarte greu să creadă în gândurile alternative (şeful o să mă înţeleagă), care vin în contradicţie cu credinţele ei fundamentale. Acceptă cu greu ideea că poate fi înţeleasă dacă nu se arată docilă. Aderă mai uşor la gândurile alternative în situaţiile 2, 3 şi 4, în care credinţele sunt mai puţin bine ancorate şi mai flexibile.

După ce credinţa a fost scoasă la lumină, pune-ţi câteva întrebări:

Credinţele mele nu sunt prea constrângătoare în raport cu realitatea?

Această întrebare se leagă de caracterul rigid şi inflexibil al credinţelor, care nu te lasă să ai o altă percepţie asupra faptelor.

De exemplu, în cazul selecţiei pentru o angajare, ţi-e imposibil să-ţi asumi o relaţie de concurenţă, din cauza credinţei tale că „Numai persoanele puternice psihologic reuşesc”, corelativ cu gândul automat: „Eu nu reuşesc

niciodată”. Credinţa te împinge spre certitudinea unui eşec, te împiedică să evaluezi contextul, să-ţi imaginezi o reuşită care poate îţi este la îndemână. Punându-ţi întrebări, vei putea fi mai atent la anumite situaţii sensibile, pe care să le studiezi, să le analizezi, să-ţi modelezi credinţa şi să te adaptezi. De multe ori e mai bine să te supui circumstanţelor decât credinţelor!

Care sunt avantajele acestei credinţe?

Care sunt inconvenientele ei?

Identificarea efectelor negative şi pozitive ale credinţelor permite aşezarea lor pe acelaşi plan şi cântărirea argumentelor pro şi contra. Pentru a relua exemplul de mai sus, avantajele de a nu izbuti niciodată nimic sunt că nu rişti nimic, că nu ai responsabilităţi; inconvenientele, că nu progresezi, că stagnezi, că faci mereu acelaşi lucru, că te plictiseşti, că te dispreţuieşti. Alegerea rămâne pe seama ta, ştiind că, alături de câteva avantaje, există şi inconveniente. Acestea din urmă sunt poate acceptabile pe termen scurt, dar mult mai puţin pe termen lung. Această examinare te va incita să nu-ţi respecţi cu orice ocazie credinţele şi să-ţi modulezi reacţiile.

Care pot fi consecinţele modificării credinţelor mele?

Îţi asumi un risc şi trebuie să-i evaluezi amplitudinea, încă o dată, trebuie să compari, să cântăreşti argumentele pro şi contra. Dar îţi asumi un risc mai ales faţă de tine însuţi. Eşti infidel faţade nişte valori, instalate în tine de multă vreme şi care ţi-au servit drept cadru de referinţă. Într-un fel, ai încheiat un tratat care cuprinde un singur articol, o singură clauză: „Trebuie să fii ascultător”. Ceea ce poate că era potrivit în copilărie nu mai este acum, când eşti adult. Trebuie să revizuieşti acest pact, fără a te simţi vinovat, şi să-i aduci ajustări. Poţi începe prin a introduce o modificare. În exemplul de care ne-am ocupat, aceasta ar putea fi: „Nu pot să reuşesc în orice circumstanţă, dar fac un efort

când situaţia îmi este favorabilă”.

Toate aceste strategii te vor seconda şi te vor susţine pentru a cuceri, păstra şi aplica noi moduri de gândire.

Şi vei putea în curând să-ţi spui, la fel ca oamenii care au încredere în ei înşişi:

— Nu sunt obligat să gândesc întotdeauna ca ceilalţi.

— Nu sunt obligat să fac mereu ce vor ei.

— Nu este nevoie ca toată lumea să mă iubească.

— Nu trebuie să-mi dovedesc în permanenţă valoarea.

— Am dreptul să exist.

— N-am niciun motiv să mă subapreciez.

— Am dreptul la greşeală.

Capitolul VII

Eliberează-ţi corpul

Mai întâi, o precizare. Clasificarea corp /spirit este arbitrară, în realitate, nu există graniţe definite astfel între ele: deseori unul acţionează asupra celuilalt. Un temperament anxios poate crea probleme digestive sau cardiace, o sciatică poate provoca anxietate sau depresie. Dar, pentru comoditatea expunerii, vom diferenţia cele două tipuri de reacţii.

Am abordat problema funcţionării tale psihice neadecvate în situaţii critice şi a mijloacelor de a o remedia. Dar, în paratei cu ceea ce îţi spui, cu ceea ce gândeşti, există şi ceea ce simţi prin intermediul emoţiilor şi reacţiilor tale fiziologice. Nu mai putem, ca în trecut, să ne respingem corpul la fel de mult ca şi gândurile noastre, el ne constituie şi ne construieşte identitatea. Restaurarea încrederii în sine trece prin ascultarea propriului corp: identificarea nevoilor, emoţiilor lui, exprimarea lor şi depăşirea blocajelor.

Indispoziţia fizică

Corpul tău nu are încredere. Se crispează, se înroşeşte, devine palid, transpiră, i se face greaţă,

înţepeneşte, paralizează, tremură, este încordat, neîndemânatic. Îţi consideri reacţiile fiziologice şi emoţionale neadaptate, nocive, jenante. Eşti complexat de aspectul tău, ţi-e ruşine de vocea, expresiile, gesturile, ţinuta ta, pe scurt, vehiculezi o imagine negativă a fizicului tău… căreia te grăbeşti să-i semeni.

Oricare ar fi situaţia, privirea ţi-e nestatornică sau evazivă, vocea surdă, slabă, tonul plângăreţ, ritmul vorbirii prea lent, ezitant sau prea rapid. Ai un aer stângaci şi nefiresc, ţeapăn, cu umerii căzuţi, fălcile crispate, pumnii strânşi, braţele bălăbănite, faţa congestionată, respiraţia precipitată. Mergi ştergând pereţii, te aşezi pe scaun ca şi când ai vrea să te ridici sau ai fi gata să cazi pe jos.

În timpul unui interviu pentru angajare, Muriel stă împietrită, ghemuită pe scaun, cu braţele strânse la piept, cu picioarele încrucişate şi capul între umeri, parcă hipnotizată de interlocutor şi răspunde cu o voce abia perceptibilă întrebărilor care i se pun. Nu obţine postul.

Îţi maltratezi corpul pe care nu-l iubeşti, îi neglijezi nevoile elementare. Ceri prea mult de la organismul tău; nu-i dai dreptul la odihnă, îi iroseşti forţele, energia. Dacă nu te simţi în formă, în loc să te opreşti pentru o clipă, îţi continui sarcina până la epuizare. Impui corpului tău zile lungi de muncă, în slujba unui patron, a unei familii sau a unor prieteni ale căror exigenţe devin ale tale. Nu vrei să asculţi mesajele pe care ţi le trimit simţurile, fugi în permanenţă *de* corpul tău, ca şi cum nici n-ar exista.

Marc, asistentul unui evaluator de bunuri publice, nu-şi acordă niciun minut ca să-şi tragă răsuflarea. Cară mereu obiecte grele şi incomode de la maşină la birou şi înapoi, parcurge kilometri întregi ca să expertizeze mobile, urcă scări, se expune la praf, se culcă târziu şi nu doarme destul. Mănâncă orice şi oricum, nu are timp să facă sport. Este tot timpul obosit, încordat, nervos. Se

simte gata să plesnească, dar continuă, convins că trupul lui trebuie să rabde fără a crâcni.

Nu-ţi preţuieşti persoana fizică. O ascunzi sub haine prea largi, în culori teme, îţi disimulezi chipul îndărătul unui breton lung şi al ochelarilor. Iar veşnicele edicte ale jurnalelor de modă te exasperează şi mai tare. Nu eşti niciodată destul de subţire, destul de musculos, destul de bronzat, destul de blond.

brunet sau roşcat. Într-un cuvânt, nu eşti niciodată destul de frumos sau frumoasă ca să te placi sau ca să placi cuiva.

Nora se simte obligată să se ţină după modă ca să fie sigură în privinţa fizicului ei, pe care îl consideră ingrat. Îşi umple dulapurile cu haine pe care nu le poartă niciodată, strânge produse de înfrumuseţare şi de machiaj pe care nu le foloseşte. Aceste cumpărături o fac să se simtă pe moment în siguranţă. Când ajunge acasă, nimic nu-i mai convine şi îşi recuperează „uniforma” fustă cu pulover –, amândouă lungi şi largi.

Magali nu ştie niciodată cum să se îmbrace ca să se simtă la îndemână. Petrece ore întregi ca să-şi aleagă şi să-şi pregătească hainele, se îmbracă, ezită iar, se schimbă în ultima clipă şi nu se place niciodată. Se compară neîncetat cu prietenele ei, pe care le găseşte fermecătoare şi strălucitoare, în timp ce ea se consideră nefirească şi stângace.

Emoţiile interzise

Această indispoziţie este dublată de sentimentul că nu ştii să-ţi stăpâneşti eficient propriul corp. Încerci să-l sufoci, te baricadezi în spatele unei măşti impasibile, dar carapacea este fragila, căci lipsa încrederii în sine întrerupe comunicarea dintre voinţă şi corp; acesta te trădează în ciuda eforturilor tale, se revoltă şi expune ceea ce voiai să ascunzi. La cea mai mică piedică, organismul tău reacţionează fără să fii conştient de asta, îţi scapă de sub control şi îţi dezvăluie slăbiciunile.

De fiecare dată când îl ascultă profesorul de istorie,

Max se simte invadat de o panică lăuntrică incomensurabilă-Este totuşi un elev muncitor şi serios, dar nu are încredere în memoria lui. Prin urmare se crispează, terorizat de ideea că va uita o dată, numele unui loc sau al unui personaj. Respiraţia i se blochează, ideile se amestecă, dispar şi lasă în loc un vid abisal. Rămâne mut, blocat într-un elan care nu mai vine, cu ochii ieşiţi din orbite, mâinile umede şi picioarele moi.

Nu-ţi accepţi emoţiile, ţinute captive şi blocate prin atitudini rigide. Or, emoţiile se nasc din corp, corpul acesta care nu-ţi place, care nu te ascultă. Emoţiile au în comun cu el caracteristici pe care le consideri slăbiciuni: spontaneitatea şi autenticitatea. Din această cauză, îţi crezi emoţiile de nestăpânit, surde la glasul raţiunii, mereu gata să dea pe dinafară. Te ameninţa, ca un duşman interior, ca un străin ascuns în străfundul tău.

Îţi condamni viaţa emoţională. Dacă îţi dezvălui emoţiile, te simţi micşorat, devalorizat în ochii celorlalţi şi nedemn să fii acceptat. Exprimarea emoţiilor te expune cenzurii anturajului, aşadar e mai bine să nu arăţi nimic. Renunţi la o parte din tine însuţi pentru a păstra iubirea, prietenia, respectul celorlalţi. Afară cu tristeţea, plânsetul, mânia, frica chiar şi bucuria ţi se pare suspectă: exprimarea emoţiilor e un semn de slăbiciune. „Ssst şi gură ferecată” ţi-ar putea servi drept slogan. Nu îţi precupeţeşti laudele pentru persoanele care par calme şi senine: „Extraordinar cât de echilibrat e Saşa” sau „Hélène este formidabilă, rămâne impasibilă în orice circumstanţă”, îi admiri pe cei care îşi suportă necazurile fără lamentări şi lacrimi, îi consideri curajoşi, remarcabili, nişte adevăraţi sfinţi!

Îţi doreşti să pari indiferent în faţa vieţii şi a celorlalţi, cu atât mai mult cu cât cultura şi educaţia te-au format potrivit acestei exigenţe. Regulile societăţii îţi comandă să ţii la respect emoţiile şi să ajungi la autocontrol, ridicat la rangul de virtute inegalabilă. Aparenţa dobândeşte astfel mai multă importanţă decât

ființa, iar rolul înlocuiește persoana. Porți o mască pentru că trebuie să-ți reprimi orice emoție și sfârșești prin a pierde contactul cu ceilalți și cu tine însuți. Nu ești niciodată firesc, nu te accepți, te disimulezi, ceea ce nu favorizează o comunicare autentică.

De altfel, acest control permanent antrenează o cheltuială considerabilă de energie. Când îți reprimi o emoție considerată inacceptabilă, produci ceea ce PNL* numește o incongruență, cu alte cuvinte un dezacord între comportamentul exterior și starea ta interioară, fapt ce creează o tensiune. Este o încercare de forță, costisitoare ca energie, deoarece îți reprimi sistemul muscular și procesele fiziologice asociate. Această disfuncționalitate determină o senzație de oboseală cronică, poate provoca tensiuni și poate avea repercusiuni somatice. Numeroase studii au arătat că reprimarea emoțiilor așa-numite ostile (mânie, enervare, contrarietate, insatisfacție, ranchiună) are un rol dăunător asupra arterelor coronare și riscă să declanșeze tulburări cardiovasculare.

Emoțiile nepotrivite

Îți reprimi sever viața emoțională și absorbi toate șocurile existenței. În anumite momente nu mai poți face față și nici amortiza loviturile dure. Primul șoc te va dezorganiza, moment în care corpul se trezește și vorbește. Când nu mai reziști, emoțiile refulate se manifestă în ciuda ta și ies spontan la suprafață. Analiza tranzacțională* arată că reacțiile pot fi de două tipuri: timbrul și elasticul.

Colecția de Timbre

Această expresie metaforică se referă la o descărcare emoțională decalată în timp, care nu se adresează persoanei responsabile de frustrările tale. Asemenea unui copil care strânge timbre și le lipește într-un album, colecționezi emoții neexprimate care se acumulează. Când albumul se umple, copilul îl schimbă pentru un cadou. În cazul tău, când cuantumul de emoții

refulate ajunge la maximum, explodezi.

Am trecut cu toţii prin situaţii asemănătoare, când este greu să exprimi o emoţie, când preferăm să ne stăpânim şi să interiorizăm. Instalatorul ajunge cu o oră mai târziu, clientul se plânge pentru un fleac, copiii refuză să se îmbrace dimineaţa, prietena îţi înapoiază rochia sfâşiată, patronul îţi face pe nedrept observaţie etc. Dacă acest tip de situaţie se repetă frecvent, înmagazinăm până la saturaţie emoţii neexteriorizate: cupa se umple şi dăm pe dinafară, dar nu izbucnim faţa de instalator, client, copii, prietenă, şef. Nu, izbucnim faţă de o terţă persoană care nu are nimic de-a face cu asta.

Sarah se pregăteşte să plece la lucru când aude un zgomot de vase sparte. Menajera i-a spart trei farfurii din serviciul preferat Sarah suspină şi nu zice nimic. După ce ajunge la birou, şeful îi cere să găsească imediat un dosar păstrat la subsol. Ea se supune fără un cuvânt. La întoarcerea acasă, se întâlneşte pe palier cu un vecin care îi cere să semneze o plângere împotriva locatarilor zgomotoşi de la etajul cinci. Apoi, telefonul sună şi mama ei o anunţă că vine să stea o săptămână la ea. Ca să se mai binedispună, Sarah hotărăşte să bea ceva. Ia un pachet de cafea măcinată, care cade şi se împrăştie pe masă. E prea mult, Sarah izbucneşte în hohote şi nu-şi mai poate stăpâni lacrimile. Reacţionează disproporţionat, ca şi cum s-ar elibera de toate frustrările acumulate peste zi. Acest val seismic emoţional s-ar fi putut foarte bine adresa soţului ei; dar, ca toţi cei cărora le lipseşte încrederea în sine, Sarah îi menajează pe ceilalţi şi preferă să se întoarcă împotriva ei însăşi.

Elasticul

Termenul se aplică deplasării inconştiente a emoţiilor trecute şi refulate asupra unor situaţii actuale. Acest tip de emoţie rămâne în permanenţă activ şi se poate manifesta din nou faţă de un eveniment care îl

readuce în memorie. Ca şi cum un elastic întins între trecut şi prezent te-ar trage brutal înapoi şi te-ar forţa să retrăieşti o emoţie legată de o veche situaţie nerezolvată. Astfel se explică de ce reacţia emoţională din prezent este de obicei excesivă şi nepotrivită contextului; ea exteriorizează ceea ce am simţit cu mult timp înainte, fără a putea exprima. În schimb, această reacţie se potriveşte situaţiei din trecut.

Posedăm cu toţii o mulţime de elastice „ataşate" copilăriei şi adolescenţei noastre. Umilinţa provocată de un eşec şcolar, panica în faţa unui şoricel care sare dintr-un dulap, durerea stârnită de o moarte neaşteptată, furia faţă de o nedreptate a părinţilor... N-am putut evacua aceste emoţii, ele continuă deci să trăiască în noi, necontrolate, gata să iasă la suprafaţă dacă se iveşte ocazia, în clipa când ne aşteptăm cel mai puţin.

Pauline trebuie să-şi scoată o unghie încarnată. Nu reuşeşte să se hotărască să ceară un concediu medical de la serviciu. Amână, umblă după sfaturi în stânga şi-n dreapta şi nu încetează să se neliniştească. Intensitatea acestei emoţii o surprinde, mai ales că nu e o plângăcioasă şi nu se teme de operaţii. Aşa crede ea! După ce şi-a „întins elasticele", şi-a dat seama că intervenţia chirurgicală îi trezeşte o amintire ascunsă din copilărie. Avea şase ani când mama ei a fost operată de peritonită şi era să moară. În acea perioadă, Pauline a rămas singură cu tatăl ei, prea îngrijorat şi ocupat ca să-i poarte de grijă. N-a putut vorbi cu nimeni despre teama, singurătatea ei şi şi-a construit o carapace peste această emoţie înmormântată. Dar, în clipa în care s-a pus problema unei operaţii, a retrăit automat tulburarea emoţională de atunci şi angoasele asociate acesteia.

Reacţiile tale emoţionale sunt haotice şi oscilează între represiune şi explozie. Atenţie la excese. Nu poţi continua aşa. Să refuzi să recunoşti acest domeniu de umbră care se află în tine, să nu-ţi trăieşti emoţiile, dar în acelaşi timp să le laşi să te dezorganizeze înseamnă

să-ţi compromiţi echilibrul. Vom încerca în capitolul următor să-ţi oferim mijloacele de a-ţi recăpăta pacea interioară şi încrederea.

Capitolul VIII

Un corp încrezător: metode

Un articol, apărut în 1996 în *Revue économique d'Ex-trime-Orient*, se intitula: „Succes zdrobitor la sala de îngrămădeala". Jurnalistul arăta cum o mulţime de japonezi îşi exprimă emoţiile refulate spărgând obiecte în cluburi specializate. Pentru clienţii respectivi, nimic nu face cât o distrugere reală, într-un mediu controlat, pentru a se debarasa de stres şi a-şi regăsi încrederea în sine. În aceste temple ale distrugerii, oameni de afaceri, salariaţi, menajere plătesc echivalentul a 450 de franci ca să facă bucăţi tot ce există într-o încăpere: paravane aurite, mese încrustate cu sidef, gravuri, instrumente muzicale, farfurii pe care e înscris numele duşmanului lor!

Oare e nevoie să ajungi aici pentru a trăi în bună înţelegere cu propriile emoţii? Sigur că nu, mai ales că acum există metode mult mai puţin violente şi mai eficiente pentru a-ţi stăpâni reacţiile corporale şi a-ţi depăşi blocajele.

Cum să-ţi administrezi mai bine emoţiile

Emoţiile nu ne sunt date să ne paralizeze sau să ne dezorganizeze, ci dimpotrivă, să ne facă mai îndrăzneţi, mai competitivi, mai hotărâţi. Ele sunt naturale şi salutare atunci când durează puţin şi se adaptează realităţii. Ne ajută să ne apărăm, să facem faţă situaţiilor critice. Exprimarea lor deblochează energia şi permite rezolvarea problemelor.

Emoţiile, care ne colorează percepţiile, sunt menite să ne dinamizeze organismul şi să ne pregătească pentru acţiune. Ele ne informează asupra lumii exterioare şi ne ajută să găsim răspunsul comportamental cel mai eficient.

Furia îţi permite să nu rămâi pasiv faţă de un afront

sau de o frustrare. Ea îţi da imboldul să-ţi aperi drepturile, să nu te laşi dominat. Dacă ţi s-a vândut un stilou care curge, este legitim să resimţi furia, care îţi va servi drept „combustibil” ca să te duci să reclami. Bineînţeles, fără a aluneca în turbare şi brutalitate, ci folosind metodele afirmării de sine studiate în capitolul IV.

Tristeţea, care nu trebuie confundată cu depresia, însoţeşte momentele dificile, cărora le subliniază realitatea. Plânsul oferă *o* uşurarea treptată în faţa unei pierderi sau a unui abandon. Tristeţea adevărată ne însoţeşte de-a lungul timpului, ne permite să prelungim o relaţie pierdută, apoi ne ajută să ne despărţim, să ne detaşăm. Dacă un prieten este nedrept cu tine şi te-a făcut să suferi, nu-ţi ascunde tristeţea în spatele unui „totul e bine”, dă-ţi voie să simţi această emoţie, varsă câteva lacrimi şi îţi va fi mult mai bine.

În faţa unei ameninţări, frica mobilizează atenţia şi stimulează sistemul muscular. Suntem pregătiţi să reacţionăm, atât prin fugă, cât şi prin înfruntare. Conduci maşina gândindu-te la altceva şi eşti pe punctul să treci pe roşu. Claxoanele altor şoferi îţi provoacă o reacţie de alertă bruscă. Frânezi imediat şi eviţi accidentul. Tracul reprezintă o tendinţă adapta ti vă aorganismului; stomacul se contractă, reducând digestia şi eliberând o energie considerabilă, ritmul cardiac se accelerează, dar sângele circulă în principal spre creier, deci gândim mai rapid.

Emoţiile noastre sunt necesare şi utile, ele ne informează despre dorinţele, nevoile şi poftele noastre, ne reflectă tendinţele profunde. Sunt martorii identităţii noastre, pe care o determină şi o singularizează. Sentimentul că suntem diferiţi îşi are rădăcinile în viaţa noastră emoţională. Să-ţi accepţi emoţiile înseamnă să ai repere interioare despre ceea ce simţi şi ceea ce eşti. Nu putem exista decât dând un sens emoţiilor noastre. Dacă le reprimăm ne îndepărtăm de noi înşine, ne detaşăm de

senzaţiile noastre intime; nu ne mai înţelegem percepţiile şi nu mai ştim cum să ne comportăm. Această atitudine sfârşeşte prin a genera o stare de stres permanent, care ne invadează rapid toate sectoarele vieţii şi ne perturbă relaţia cu lumea.

Încrederea în sine trece prin respectul faţă de ceea ce simţi. Acceptă-ţi emoţiile, învaţă să le recunoşti, să le admiţi, deschide-te spre noi senzaţii. Într-un cuvânt, slăbeşte cenzura. Numai atunci îţi vei putea stăpâni cu adevărat viaţa emoţională şi îţi vei iubi corpul.

Relaxarea

Relaxarea favorizează împăcarea cu propriul corp. Emoţiile refulate, stresul creează zone de tensiune, pe care Wiihelm Reich* le desemnează sub termenul de „platoşă musculară”. Ascultarea corporală conştientizează tensiunile cronice şi antrenează treptat modificarea lor. Abandonându-ne carapacea, facem să iasă la suprafaţă emoţii până atunci reprimate şi avem acces la senzaţii şi schimburi noi, produse de libera circulaţie a energiei.

Într-o primă etapă, trebuie să înveţi să te relaxezi şi să te antrenezi regulat prin practicarea unui anumit număr de exerciţii. Pot fi folosite mai multe tehnici. Ne vom inspira din „antrenamentul autogen” (antrenamentul practicat de subiect) al lui Schultz, în care destinderea, indusă prin autosugestie, este integrată relaxării tonusului muscular şi răririi ritmului respirator şi cardiac. Îi vom asocia metoda Jacobson, în care alternanţa dintre contracţie şi destindere permite depistarea mai bună a zonelor de tensiune, care vor fi apoi eliminate.

Să-ţi relaxezi muşchii este mai greu decât pare. Ca să-ţi dai seama, cere unui prieten să-ţi ţină braţul, apucându-te de încheietură, ridicat la înălţimea umărului. Fără să te avertizeze, să-i dea brusc drumul. Dacă braţul cade imediat, eşti relaxat. Dacă, dimpotrivă, braţul rămâne în aer, nu eşti.

Primele exerciţii se vor limita la o singură parte a corpului, ceea ce uşurează învăţarea. Ele sunt foarte simple: culcat pe spate (dacă poziţia întins nu-ţi convine, poţi să stai pe scaun), cu ochii închişi, încordează un braţ strângând puternic pumnul pentru câteva secunde. Concentrează-ţi atenţia asupra muşchilor care sunt mobilizaţi; trebuie să percepi senzaţia legată de efortul de contracţie. Apoi relaxează-ţi braţul pentru un minut sau două şi simte destinderea. Repetă de mai multe ori. În fiecare interval de relaxare, lasă-ţi braţul să avanseze tot mai mult în destindere, ca şi când s-ar înfunda într-o saltea.

După ce vei stăpâni această primă fază, lucrează în acelaşi fel cu celălalt braţ, apoi cu membrele inferioare, cu trunchiul, umerii, gâtul şi, în fine, cu faţa. Pentru aceasta, încreţeşte-ţi şi deslinde-ţi fruntea, încruntă sprâncenele, relaxează-le, strânge pleoapele şi destinde-le. Îndreaptă-ţi privirea (tot cu ochii închişi) spre dreapta, apoi spre stânga, în sus şi în jos, apoi drept în faţă, pe urmă relaxează-te.

Această succesiune de momente de activitate şi de pasivitate, prin contrastul pe care îl produce, te va face să înţelegi mai bine ce înseamnă o destindere adevărată. Puţin câte puţin, vei constata că nu mai trebuie să treci prin faza „contracţie” ca să obţii destinderea. Pe deasupra, îţi vei da seama repede ca unele zone sunt mai contractate decât altele, relevând posturi vicioase folosite ani de-a rândul.

Dacă intervii la fiecare nivel conform aceleiaşi tehnici, vei putea elimina treptat tensiunile inutile. Astfel, vei învăţa să-ţi relaxezi muşchii care nu participă la executarea unei mişcări. De exemplu, în timpul exerciţiului de „abdomene”, nu strânge nici pumnii, nici dinţii. Asta îţi va permite apoi să te e o>-nomiseşti, contractând numai muşchii interesaţi şi nu alţii – într-o-anumită poziţie sau atitudine. Vei putea să stai drept fără să fii ţeapăn, să mergi cu spatele destins, să ridici capul

fără să-ţi încordezi umerii.

Începi să te familiarizezi cu corpul tău. Continuă explorarea şi concentrează-te asupra respiraţiei. Mulţi dintre noi respirăm greşit: neregulat, excesiv sau insuficient. Deseori respiraţia ne scapă de sub control, iar emoţiile o modifică: frica ne taie răsuflarea, bucuria o activează, angoasa ne sufocă. Reuşind să ne reglăm suflul în momentele de emoţie intensă, vom reacţiona mai bine. Dacă reînveţi să respiri profund şi complet poţi să-ţi restaurezi echilibrul interior şi să-ţi reorganizezi senzaţiile.

Instalat confortabil, lasă-te în voia ritmului respirator. Inspiră profund pe nas, simte aerul cum intră şi alunecă în plămâni, lasă-ţi abdomenul să se umfle (este primordial să nu blochezi aerul la nivelul centurii) şi expiră lent. Încearcă să egalizezi durata inspiraţiei şi a expiraţiei. Trebuie să ajungi la o respiraţie armonioasă, relaxată şi fără efort. Câteva formule „inductoare" îţi vor permite să vizualizezi mental obiectivul vizat şi să te laşi în voia senzaţiei evocate. „Simt mişcarea abdomenului, a pieptului care se ridică şi coboară regulaptercep aerul inspirat care îmi intră în corp, aerul expirat care iese liber… la fiecare expiraţie, mă simt mai greu, mai cald… mă simt legănat de acest du-te-vino al aerului… îmi simt respiraţia în tot corpul, este călduţă şi liniştită…"

Dacă îţi răreşti şi îţi amplifici suflul, ritmul cardiac se va reduce şi te vei relaxa complet în acest moment concentrează-te asupra corpului tău, vizualizându-l mental. Gândeşte-te la spate, fese, abdomen, braţe, mâini, pulpe, picioare, articulaţii, gât, faţă, sprâncene, gură. Totul e calm şi destins, greu şi cald. Spune-ţi câteva cuvinte liniştitoare („Sunt liniştit", „Sunt calm", „Sunt total relaxat şi profit de destinderea mea", „Sunt odihnit", „Mă simt bine în corpul meu", „Mă simt în siguranţă", „Mă abandonez căldurii").

Pentru a uşura această relaxare globală, ascultă o muzică blândă, micşorează intensitatea luminii,

înveleşte-te uşor cu o pătură subţire şi vizualizează mental imagini plăcute, asociate de obicei cu starea de calm, cu natura. Dacă iubeşti marea, imaginează-ţi o plajă, căldura soarelui, zgomotul valurilor, ţârâitul greierilor (evident, este posibilă orice altă alegere). Atunci când corpul şi mintea se odihnesc, ele sunt mai receptive la sugestiile care le sunt insuflate. După un timp, atunci când simţi nevoia, întinde-te ca o pisică, reintră şi ieşi din starea de relaxare.

Momentele de destindere îţi permit să te detaşezi de „colecţia de timbre" şi de „elastice" (vezi capitolul VII).

Decât să acumulezi tensiuni în timpul zilei, este de preferat să-ţi acorzi un moment de relaxare, să faci vid în tine şi să-ţi regăseşti armonia interioară. În loc să-şi facă o cafea când ajunge acasă, Sarah ar trebui să se întindă şi să practice o jumătate de oră de relaxare. Astfel ar putea să-şi recapete calmul interior şi să-ţi petreacă seara în condiţii mai bune. Mini-relaxarea o va ajuta şi să nu mai acumuleze timbre. Fiind mai puţin încordată, se va putea detaşa şi va reuşi să-şi exprime sau să-şi împărtăşească pe loc emoţiile.

Pauline, în stare de relaxare, a reuşit să-şi reînvie amintirile. S-a lăsat în voia emoţiilor, care au acţionat ca un fir conductor. A descoperit ce evenimente fuseseră asociate cu anxietatea legată de intervenţia chirurgicală. Imaginea mamei i-a apărut în mai multe rânduri. Pauline a putut retrăi vechiul traumatism (operaţia mamei şi propria angoasă în faţa despărţirii) şi a înţeles cum anume contamina el situaţia actuală. Acest demers i-a permis să facă diferenţa între prezent şi trecut, să-şi modereze reacţiile şi să se supună cu seninătate operaţiei.

Vei putea dobândi în câteva săptămâni această disponibilitate psihică şi acest calm. La început trebuie să faci exerciţiile acasă, în linişte, culcat în pat. Vei învăţa să instalezi o „re-laxare-răspuns", care va deveni curând un reflex, ori de câte ori îi vei simţi nevoia. Pe

urmă vei practica relaxarea (sub formă de mini-exerciţii) oriunde, în faţa televizorului, la birou, în metrou, în maşină în timpul ambuteiajelor, în avion, în tren.

După un antrenament personal, Serge foloseşte relaxarea în viaţa de zi cu zi. HI este asistent social şi, înainte de întâlnirea cu un client, practică o şedinţă de mini-destindere în maşină, îi sunt suficiente câteva minute. Cu ochii închişi, îşi fixează privirea spre infinit, respiră profund, relaxându-şi ceafa, umerii, braţele şi spatele. „După acest mic exerciţiu, sunt mai încrezător şi capabil să rezist oricărui morocănos. Dar, adaugă el, fac acasă o şedinţă lungă de relaxare, atunci când trebuie să-mi prezint cheltuielile în faţa patronului. Ceea ce îmi permite să mă simt mai în largul meu de faţă cu el”.

Auto-ancorarea

Această tehnică, rezultată din PNL* (Programare neuro-lingvistică), îngăduie eliberarea de emoţiile negative sau ostile. Asemenea unui declic, o fotografie de vacanţă face să reînvie bucuria, o melodie evocă o tristeţe, un miros provoacă anxietate. Atari asociaţii naturale între indici exteriori şi emoţii sunt nişte ancore. Unele ancore sunt pozitive şi ne fac să retrăim experienţe plăcute, trezind emoţii agreabile şi accentuând sentimentele de încredere, securitate, fericire. Altele sunt negative şi ne fac să retrăim experienţe neplăcute, provocând emoţii dezagreabile şi întărind sentimentele de nesiguranţă, suferinţă, pericol. Pe acestea din urmă, PNL ne permite să le înlăturăm rapid, înlocuindu-le cu ancore pozitive.

Auto-ancorarea constă în asocierea a doua elemente: primul, numit declanşator sau ancoră, îl va determina pe al doilea, răspunsul asociat unei anumite stări. Aceasta este schema clasică a stimulului care activează întotdeauna aceeaşi reacţie.

Obiectivul auto-ancorării este fixarea unui răspuns care să poată fi declanşat după voinţă.

Vei inventa deci ancore pozitive şi le vei folosi în

funcţie de momentele şi de problemele tale: când ai emoţii care te dezorganizează, când eşti neliniştit, depăşit de evenimente, când ai nevoie de o încurajare sau vrei să-ţi recapeţi forma. Declanşatorul poate fi vizual (o imagine, o fotografie), auditiv (un glas, un cuvânt), kinestezic (o apăsare a degetelor).

Auto-ancorarea se desfăşoară în două etape:

— Concentrează-te şi gândeşte-te la o amintire precisă când te-ai simţit foarte încrezător şi mulţumit de tine. Retrăieşte mental această experienţă benefică. Închipuieşte-te din nou fericit, destins, sigur. Resimte fericirea, lasă-te pentru o clipă invadat de ea.

— În momentul în care emoţia este foarte intensă, fă un gest precis şi discret (va trebui să-l poţi repeta fără ca cineva să-şi dea seama). De exemplu, apasă-ţi încheietura mâinii drepte între arătătorul şi degetul mare de la mâna stângă. Menţine câteva secunde această poziţie. Tocmai ai legat o emoţie pozitivă de o ancoră.

Pe parcursul primelor experienţe, este necesar uneori să repeţi exerciţiul, dar, prin antrenament, vei ajunge destul de repede la „ancorare”. Cel mai important este să te concentrezi puternic asupra unor imagini mentale pozitive.

Îţi poţi testa auto-ancorarea înainte de a o folosi în realitate. Într-un moment oarecare, aruncă ancora şi verifică dacă simţi emoţia pozitivă respectivă. Altă data, gândeşte-te la o situaţie viitoare în care te vei simţi dezarmat. Procedează la auto-ancorare şi controlează-ţi reacţiile. Îţi poţi de asemenea consolida auto-ancorarea repetând gestul respectiv în circumstanţe noi şi fericite. Cu cât mai mult vei folosi această tehnică, *cu* atât mai rapide vor fi asocierile şi te vei simţi mai în largul tău şi în siguranţă.

Această metodă simplă te va ajuta să găseşti încrederea necesară pentru a înfrunta situaţii dificile. Ancorarea va deveni un adevărat reflex, care va declanşa

emoţia pozitivă instantaneu şi la momentul potrivit. În plus, transformarea emoţiilor negative în emoţii pozitive va contribui şi la modificarea aspectului tău (mai puţin stângaci, mai puţin ţeapăn, mai destins şi relaxat) şi îţi va influenţa modul de gândire (mai puţin dezordonat şi confuz). În mod absolut firesc, comportamentul şi performanţele tale se vor îmbunătăţi.

Irene, profesoară într-un liceu tehnic, se confruntă uneori cu clase şi cu elevi dificili. Înainte de fiecare oră, ea se concentzează asupra ancorei sale, imaginea unui cer albastru şi pur. Se simte înseninată de acest simbol al frumuseţii şi al liniştii. Dacă apar probleme în timpul orelor, reactivează o altă ancoră, mai discretă şi mai uşor de mobilizat. Îşi apasă palmele una de alta, gest pe care a învăţat să-l asocieze cu o senzaţie de bine şi care îi dă siguranţă şi încredere. Chiar dacă nu reuşeşte să rezolve conflictul ceea ce rareori i se întâmplă – nu mai este atât de afectată de reacţiile grosolane ale unor elevi şi rămâne senină.

Desensibilizarea

Această tehnică, utilizată în terapia comportamentală*, se bazează pe principiul condiţionare/decondiţionare. Ea se sprijină pe procesul de obişnuire cu reacţiile emoţionale şi de stingere a conduitelor de evitare. Subiectul, expus în mai multe reprize unei situaţii anxiogene, se obişnuieşte cu ea încetul cu încetul, conform principiului de „inhibiţie antagonistă” enunţat de Wolpe în 1958. El învaţă un comportament nou pe care îl aplică apoi în viaţa reală. Experienţa iniţială a fost realizată în 1924, de M.C. Jones, cu Peter, în vârstă de doi ani şi jumătate, care prezenta o fobie la iepuri. Decondiţionarea a constat în a i se arăta copilului, în timp ce mânca o îngheţată, un iepure (răspuns antagonist). Angoasa lui Peter s-a estompat progresiv.

Altfel spus, dacă, în prezenţa unui stimul anxiogen, se instalează un răspuns nou în cazul de faţă relaxarea –

capabil să suprime anxietatea, legăturile care uniseră stimulul şi răspunsul slăbesc. În consecinţă, reacţiile neadaptate şi automate se atenuează şi până la urmă dispar.

Numeroase studii au arătat că adoptăm conduite de evitare (fugă, minciună etc.) pentru a neutraliza angoasa. De-a lungul timpului, aceste comportamente nepotrivite se fixează şi ne împiedică să evoluăm. Terapia de desensibilizare se bazează pe o expunere progresivă, în stare de relaxare, la situaţii stresante, obiectivul fiind acela de a le face faţă şi de a nu ceda conduitelor obişnuite de evitare.

Pacientul este mai întâi invitat să clasifice situaţiile în funcţie de intensitatea anxietăţii pe care o stârnesc. Această scară a tensiunii, între 100 (anxietate maximă) şi o (lipsa anxietăţii), îi permite să abordeze desensibilizarea cu blândeţe, în funcţie de propria sa evaluare şi să avanseze treptat, evitând crizele de angoasă. Travaliul terapeutic începe întotdeauna printr-o confruntare cu situaţia cea mai puţin înfricoşătoare, în plus, această ierarhizare personală îi îngăduie pacientului să conştientizeze progresele realizate. Într-adevăr, transformarea răspunsurilor emoţionale nu se produce dintr-odată, ci pe paliere. Este stimulativ să-ţi măsori ameliorarea, să-ţi urmăreşti concret evoluţia. Sentimentul că ai reuşit să-ţi atenuezi propriile reacţii cu câteva grade te încurajează să continui terapia.

Alexandra nu se simte bine de ani de zile în metrou. Anxietatea urcă în ea din clipa când vede gura metroului şi creşte odată cu ceea ce ea numeşte „coborârea în infern”. Alexandra notează cu 10 (anxietate uşoară) coborârea scării, cu 30 (anxietate moderată) mersul pe peron, cu 60 (anxietate marcată) urcarea în vagon, cu 80 (anxietate severă) călătoria într-un vagon gol, cu 100 (anxietate maximă) călătoria într-un vagon arhiplin.

În cabinetul psihoterapeutului, şedinţele de desensibilizare sunt precedate de o fază de relaxare

aşezată. Această pregătire este indispensabilă. Senzaţia de destindere şi de calm interior permite reducerea anxietăţii şi abordarea situaţiilor stresante cu mai multă seninătate. Desensibilizarea propriu-zisă începe cu o expunere imaginară gradată la situaţiile care provoacă teama. Pacientul relaxat le mentalizează, ajutat de sugestiile terapeutului. Răspunsul anxios este diminuat datorită stării de relaxare şi prezenţei liniştitoare a terapeutului.

Prima şedinţă de desensibilizare a Alexandrei începe atunci când ea îşi stăpâneşte suficient relaxarea. Terapeutul, folosindu-i descrierea, o invită să se vizualizeze pe stradă, cât mai exact posibil: „E noapte, îţi imaginezi că te apropii de staţie, începi să simţi neliniştea, vezi lumina intensă, scara, începi să cobori treptele, auzi trepidaţia surdă a vagoanelor, larma călătorilor, simţi mirosul dezinfectantului, căldura înăbuşită, cineva care coboară repede scările în spatele tău…”. În această clipă, anxietatea este prea puternică şi Alexandra deschide ochii. „Mi-e teamă că o să dea peste mine şi o să cad”, spune ea. Terapeutul îi cere atunci să-şi ia de la capăt relaxarea; îi induce din nou calmul, destinderea musculară şi respiratorie. Apoi, îşi reia povestirea până când Alexandra îl va suporta fără anxietate pe călătorul grăbit din spatele ei.

În funcţie de progresele realizate, pacientul va fi pus să se confrunte în exterior cu situaţii sau cu obiecte anxiogene. Terapeutul îl poate însoţi la început, dar pe urmă pacientul va executa singur exerciţiile şi îşi va măsura puterile în situaţiile stresante din realitate. Expunerea *in vivo* permite testarea răspunsurilor dobândite prin terapie, dar şi conştientizarea faptului că, spre deosebire de ceea ce se crede, anxietatea nejustificată nu rămâne niciodată la un prag maxim dacă situaţia stresantă persistă. Experienţa dovedeşte, într-adevăr, că acest tip de anxietate atinge un vârf şi scade automat după un anumit interval (pragul putându-se

situa între cincisprezece minute şi o oră).

Dacă te temi să vorbeşti în public, anxietatea va fi foarte puternică în primele douăzeci de minute şi apoi va scădea substanţial. Dacă ţi-e frică să iei cu autobuzul, anxietatea ţi se va atenua inevitabil după câţiva kilometri. De aici şi utilitatea prezenţei terapeutului, pentru a-l convinge pe pacient de această realitate şi a o verifica alături de el.

Alexandra, însoţită de terapeutul ei, coboară scara metroului. Pentru că a experimentat acţiunea cu succes în imaginar, reuşeşte fără mare greutate. Sosirea pe peron este mai problematică. Terapeutul îi propune atunci să rămână amândoi pe o bancă, până când anxietatea va scădea. După o jumătate de oră, Alexandra se simte mai bine şi e mândră că a putut înfrunta situaţia. Data viitoare, va trebui s-o facă singura.

Acest tip de tratament ţine seama concomitent de emoţiile şi de comportamentele neadaptate. Reglându-le pe unele, le reglează simultan şi pe celelalte. Interesul lui principal rezidă în schimbarea durabilă a reacţiilor pe care le antrenează şi în încrederea în propriile capacităţi pe care o recuperează subiectul. Pacientul care-şi modifică emoţiile şi conduitele învaţă să nu se mai teamă de ele, reuşeşte să facă un pas îndărăt faţă de anticipările anxioase, încetează să se simtă nul şi neputincios, îşi sporeşte sentimentul eficienţei şi încrederea în sine.

Afirma-ţi corpul

Înfăţişarea ta fizică exprimă deja o intenţie, o emoţie, un sentiment. După cum am văzut în capitolul precedent, aspectele „non-verbale” participă la indispoziţia ta fizică. Tensiunea corporală, vocea prea joasă, privirea ezitantă creează o distanţă artificială între tine şi ceilalţi. Gândeşte-te la ceea ce corpul tău lasă să se vadă prin gesturi, expresia feţei, privirii, prin voce.

Pierre este în proces de divorţ. Când se întâlneşte cu judecătorul care se ocupa de cazul lui, se simte atât

de stânjenit şi tensionat în timpul întâlnirii, încât îşi ţine ochii plecaţi sau priveşte cu o mină aiurită la tabloul agăţat în spatele magistratului. Evident, curentul nu trece de la unul la altul şi Pierre nu obţine ceea ce dorea.

Relaxarea te poate ajuta să adopţi o postură mai suplă, o alură destinsă şi sigură. Gândeşte-te de asemenea să reflectezi emoţia pe care vrei s-o exprimi. Expresia facială, vocea, gesturile tale trebuie să fie variate şi mereu potrivite cu ceea ce simţi. Expresia feţei poate fi mobilă, caldă, tristă sau nemulţumită; contactul privirii direct, nici ezitant, nici aţintit; vocea, destul de puternică sau mai blândă, în funcţie de circumstanţe, dar întotdeauna audibilă; tonul ferm, dar politicos; gestul trebuie să denote siguranţă lăuntrică, nici prea ţeapăn, nici prea agitat.

Fii atent la asemenea aspecte non-verbale. Poţi să studiezi persoanele cărora le admiri siguranţa fizică şi să te inspiri din atitudinea lor. Te poţi analiza în cursul unei conversaţii telefonice sau la birou: expresia ta corespunde cu ceea ce simţi? Exersează în faţa unei oglinzi pentru a ameliora ceea ce vrei să schimbi la tine.

Poţi să vizualizezi de asemenea şi comportamentul pe care vrei să-l modifici. Imaginează-te ca proiectat pe un ecran şi priveşte-te. Care elemente ale atitudinii tale nu-ţi plac? Cum ai prefera să te comporţi? Pune în scenă noul comportament şi încearcă să ţi-l însuşeşti, dacă te mulţumeşte pe deplin. Pentru asta, trebuie să treci fizic prin modificările pe care le-ai instalat mental, să le trăieşti din interior. Cum resimţi această imersiune? Dacă eşti relaxat şi sigur de tine, repetă de mai multe ori experienţa de vizualizare. În scurt timp, vei fi în stare să adopţi şi în realitate noua atitudine.

Este foarte evident că pentru a te simţi încrezător în propriul corp, trebuie totodată să respecţi câteva principii de igienă a vieţii: o alimentaţie sănătoasă, un somn corect, un nivel rezonabil de activitate fizică. Recent, un studiu american publicat în *Archives de la*

médecine interne a arătat ca sportul ar avea efect împotriva depresiei. Mathalie Tauziat, jucătoare de tenis, declară că efortul fizic îi dă încredere în sine: „Am alergat 45 de minute fără să mă opresc, am deci suficientă energie şi voinţă pentru a-mi rezolva problemele. Această siguranţă mă ajută să rămân echilibrată în perioadele dificile”.

Potenţialul de rezistenţă şi echilibrul sunt legate de forma fizică. Deseori organismul clachează deoarece nu a fost ascultat şi se răzbună acumulând simptome: dureri de cap, oboseală cronică, epuizare, iritabilitate, nervozitate, tulburări ale memoriei, alergii cutanate, ulcere, hipertensiune, depresie…

O ultimă recomandare: remodelează-ţi aspectul fizic, schimbă-ţi „look-ul”. În urma mai multor experimente realizate în spitale, se pare ca îngrijirile estetice acţionează asupra moralului şi încrederii pacientelor. „Să vii aici, declară una dintre ele, înseamnă să te regăseşti, să-ţi recuperezi demnitatea, să-ţi recapeţi încrederea în tine însăţi”. „Chiar şi bărbaţii bat la uşa cabinetului meu”, remarcă oesteticiană dintr-un spital, în Statele Unite, programul „Look good, feel better” a permis dezvoltarea unor tehnici de machiaj la pacientele operate de cancer de sân. Două grupe de bolnave primeau un tratament chimioterapie asemănător. Prima grupă beneficia de sfaturile unei esteticiene, a doua nu. La femeile din prima grupă s-au constatat o ameliorare şi o refacere mult mai rapide, însoţite de o mai mare eficienţă a tratamentului.

Aşa că, dacă persoane atât de bolnave progresează, de ce să n-o faci şi tu? Multe institute de frumuseţe propun cursuri de machiaj şi de coafură la preţuri rezonabile, iar o psihanaistă tocmai a deschis un atelier de machiaj. Marile magazine au inaugurat şedinţe de consiliere personalizată, destinate atât femeilor, cât şi bărbaţilor, pentru a-i ajuta să se îmbrace mai. bine sau să-şi amenajeze garderoba. Asemenea cursuri te vor

/face să te redescoperi şi îţi vor da încredere. Profită de ele şi te vei simţi mai bine în pielea ta. Vei putea să te întrebi pur şi simplu în ce haine te simţi mai la îndemână, ca să le porţi în circumstanţele când nu eşti în largul tău, pentru a te ştii mai sigur de tine.

În fine, râzi, zâmbeşte. Studii recente au arătat că expresia unui surâs radios stârneşte bucurie. „Cu un zâmbet adevărat îţi poţi dopa sistemul vegetativ", spune doctorul J. Diamond. Când zâmbim, muşchii feţei şi, mai ales, celebrul muşchi zi-gomatic se mobilizează. Ţesuturile musculare sunt racordate la sistemul vegetativ care stimulează un mare număr de funcţii fiziologice: cardiacă, venoasă şi arterială, respiratorie, digestivă, endocrină. Râsul, zâmbetul activează digestia, sporesc capacitatea respiratorie, reglează tensiunea, declanşează producţia de endorfine. Dar nu un zâmbet forţat, în care se mişcă numai buzele, ci zâmbetul autentic la care participă ochii şi obrajii, în care crezi şi pe care vrei să-l împărtăşeşti. Şi dacă zâmbeşti, ţi se va zâmbi!

Capitolul IX

Eliberează-te de ceilalţi

ZONĂ de PANICĂ

ZONĂ de RISC…

ZONĂ de CONFORT

Dacă ceilalţi n-ar exista, declară Sylvette, dacă aş trăi pe o insulă pustie, aş putea să mă desfăşor, să dau ce-i mai bun în mine. Nu mi-ar mai fi niciodată teamă că sunt judecată, îndepărtată, pusă la locul meu. Nu-i înţeleg pe ceilalţi şi cred că nu mă înţeleg nici ei, continuă ea. Mă simt nelalocul meu, nu ştiu cum să mă port în public. Cred că arăt mult mai puţin bine decât ei. Ce să fac?

Sylvette, după cum aţi şi înţeles, nu are încredere în ea însăşi şi consideră că viaţa ei relaţională nu este satisfăcătoare. Acest sentiment este împărtăşit de toţi aceia care îi seamănă prin incapacitatea de a comunica

liber, de a se exterioriza, fie că e vorba de familie, de prieteni, de colegii de muncă, de vânzători, de funcţionari. Nu suntem făcuţi să vorbim, să schimbăm păreri, se plâng ei în cor.

De ce îţi este atât de greu să comunici?

Cele trei zone

Să revenim la afirmativitate, metodă care ţi-a oferit deja cheile pentru a-ţi înţelege şi a-ţi ameliora relaţiile (vezi capitolul IV). În cadrul acestei teorii, schema celor trei zone joacă un rol semnificativ. Ea scoate în evidenţă dificultăţile de abordare a unei situaţii precise în care te-ai confruntat cu o terţă persoană.

...şi de PROGRES

Zona de confort

Este spaţiul de coabitare în care te simţi cel mai la îndemână şi destins. Aici schimburile sunt simple, naturale, spontane. Comunici direct, fără greutate şi chiar fără să te gândeşti la asta. Eşti capabil să-ţi expui întrebările fără jenă, grijile fără nelinişte, bucuriile fără teamă.

Fiecare dispune de o zonă de confort care face posibilă viaţa în societate. Ea se referă în principal la relaţiile obişnuite, cum ar fi cumpărarea unui bilet de metrou, comandarea unui fel de mâncare la restaurant, şi la relaţiile automate, cum sunt să zici la revedere, bună ziua, mulţumesc.

Zona de confort poate fi mai întinsă pentru unii, minimă pentru alţii, mai ales pentru cei care nu au încredere în sine. Yvette se simte bine numai cu fiul ei de şase ani şi cu o colegă de serviciu care, pentru că are aceleaşi dificultăţi, o poate înţelege. Vincent comunică cu uşurinţă cu sora mai mare şi cu nepoţii lui. Antoine, care vorbeşte perfect engleza, se simte bine în Statele Unite şi în Marea Britanie, unde discută fără complexe cu persoane necunoscute.

Zona de confort este frecvent redusă faţă de unii interlocutori speciali, cum ar fi reprezentanţii autorităţii,

ai puterii, sau faţa de unele demersuri, cum ar fi enunţarea unei critici sau refuzarea unui lucru. Ea se poate mări graţie unor interlocutori înţelegători şi binevoitori sau faţă de situaţii uşoare şi obişnuite. Limitele ei mobile îi evidenţiază plasticitatea. Dacă reuşeşti să duci la capăt o acţiune considerată mai înainte imposibilă, succesul acesta va spori, ca prin minune, suprafaţa zonei tale de încredere. Dimpotrivă, dacă eşuezi, zona de confort se va retracta şi te vei simţi deposedat de o aptitudine de care credeai că poţi dispune.

Antoine povesteşte cum la Londra s-a încurcat întrebând un britanic cât e ceasul, iar această experienţă nefericită l-a dezorientat complet. I-a trebuit mult până să-şi revină.

Ca atare, este necesar să evaluezi precis dimensiunile şi limitele zonei tale de confort. Dacă este extrem de redusă, încearcă măcar s-o păstrezi aşa cum e şi, dacă e posibil, s-o măreşti.

Zona de risc şi de progres

Această zonă se găseşte în apropierea zonei de confort. Ea corespunde unui risc, în măsura în care ştii că, intrând în această zonă, te expui unui anumit pericol. Corespunde unui progres în măsura în care eşti sigur că, intrând aici, îţi vei putea ameliora relaţiile, te vei simţi mai degajat şi îţi vei largi în acest fel zona de confort. Când duci la bun sfârşit o incursiune în zona ta de risc, zona ta de încredere se dezvoltă. În schimb, dacă explorarea se termină prost, te vei refugia în zona de confort fără dorinţa de a mai ieşi de acolo. Ca şi pe câmpul de luptă, victoria îţi dă aripi, iar înfrângerea te împinge pentru multă vreme în propriul teritoriu.

Ai tendinţa să maximizezi riscurile şi să minimizezi progresul. „La ce bun să încerc să ies din rutina mea? se întreabă Antoine. M-am chinuit destul ca să-mi găsesc un echilibru şi puţină linişte interioară”. „N-o să reuşesc niciodată, replică Rachel, nu ştiu cum să fac”. „E prea

greu, adaugă Lynda, n-am curaj”.

Trebuie totodată să evaluezi obiectiv avantajele şi riscurile pe care eşti dispus să ţi le asumi. Am abordat deja această chestiune în capitolul III. Oricum, trebuie să înaintezi în etape pentru a lua contact cu zona ta de progres. Fixează-ţi un scop precis, limitat (de exemplu, să iei cuvântul într-un grup), navighează în direcţia respectivă şi repetă încercarea până când obţii succesul. Deplasări regulate şi cumpănite bine înainte şi înapoi în această zonă reprezintă cea mai bună metodă de a ieşi din zona ta de confort şi de a o extinde.

Beneficiile pe care le poţi obţine vor fi imediate. Încrederea în tine va creşte, din moment ce ai îndrăznit să te lansezi într-o acţiune complicată şi neobişnuită. În plus, dacă reuşeşti, vei fi făcut un pas considerabil pe calea progresului. Va avea loc ceea ce numim o consolidare pozitivă: rezultatul satisfăcător al unui comportament are drept efect consolidarea, creşterea, prelungirea şi intensificarea comportamentului respectiv. Iar dacă eşuezi, vei suporta mai uşor eşecul, în măsura în care ţi-ai estimat în prealabil riscurile. Vei putea reflecta pentru a o lua de la capăt în condiţii mai bune.

Când vei fi mulţumit de progresele realizate în domeniul ales, schimbă-ţi ţelul şi dezvoltă-ţi zona de confort în altă direcţie.

Zona de panică

Se întinde dincolo de primele două şi poate dobândi dimensiuni infinite. Ţi se înfăţişează ca o junglă de nepătruns şi înspăimântătoare. Spre deosebire de zona a doua, nu ai intrat niciodată aici, căci zona aceasta face parte dintre fantasmele tale cele mai teribile. Este zona imposibilă, interzisă, în care eşecul este sigur, iar traumatismul ireparabil. Ea cuprinde toate acţiunile, toţi interlocutorii care te terorizează şi te paralizează. Este la fel de vastă ca şi imaginea fricilor, angoaselor, incertitudinilor, inhibiţiilor tale. Te temi mai presus de orice că vei fi obligat să pătrunzi în ea sau că

circumstanţe speciale te vor arunca acolo ca în gura lupului.

Această zonă regrupează demersurile care ţi se par imposibile: să ţii o conferinţă, să devii preşedintele unei asociaţii sau şef de serviciu, să participi la o emisiune de radio sau de televiziune, situaţii în care ar trebui să ieşi în evidenţă, să ocupi locul întâi, uneori să fii singurul responsabil. Trebuie să evaluezi foarte precis această zonă, să nu te laşi prins în capcana ei, dar şi să înveţi s-o relativizezi, s-o îmblânzeşti, în unele privinţe măcar.

Denis, în vârstă de 45 de ani, căsătorit şi tată a trei copii, este mecanic într-un garaj.

Consideră ca zona lui de confort include relaţiile profesionale. Nu îi este deloc greu să le predea elevilor mecanica, nici să discute probleme tehnice cu patronul sau cu colegii lui sau să găsească şi să explice unui client cauza unei pane.

Zona lui de risc cuprinde relaţiile cu familia. Se simte dezarmat în faţa soţiei şi a copiilor lui. Îi vede în bloc ca pe o singură fiinţă care îl judecă şi nu îl ia în serios. Se simte cu atât mai stingher cu cât este orfan şi familia soţiei intervine frecvent în viaţa lui privată; mai ales prânzul obligatoriu de duminică reprezintă pentru el un supliciu. Denis adaugă la această zonă dificultăţile sale de a-i cere şefului un concediu sau o mărire de salariu.

Zona lui de panică înglobează, pe de o parte, relaţiile cu sindicatul (i s-a propus de mai multe ori să devină reprezentantul angajaţilor, a refuzat mereu) şi, pe de altă parte, ideea că ar putea trăi singur (uneori despărţirea i se pare o soluţie pentru problemele lui de cuplu).

Să recapitulăm: ai tendinţa sa rămâi înfipt în zona ta de confort, să eviţi intrarea în zona de progres şi să te îngrozească ideea unei incursiuni în zona de panică.

Tranzacţiile

Analiza tranzacţională* ne învaţă să înţelegem cum

ne facem schimburile (cum „tranzacţionăm”) cu ambientul nostru.

Ea se referă la transmiterea de mesaje, verbale sau non-verbale, între indivizi. Tranzacţiile revelă „stările eului” care ne definesc personalitatea.

Ne vom apleca asupra acestei grile de explicare a eului înainte de a aborda tranzacţiile şi regulile care le guvernează.

Stările eului

Această denumire alambicată acoperă o teorie simplă. Personalitatea este constituită din trei părţi, numite stările eului: Părintele, Adultul şi Copilul, pe care le utilizăm în funcţie de interlocutorii noştri şi de situaţiile în care suntem puşi.

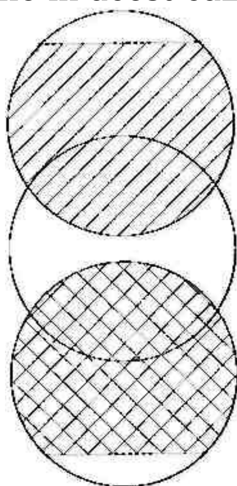
Părintele rezultă din interiorizarea, de-a lungul copilăriei, a comportamentelor şi valorilor care provin din anturajul nostru imediat (părinţi, bunici, fraţi sau surori mai mari, profesori). Părintele se poate exprima sub forma Părintelui autoritar şi a Părintelui hrănitor. Primul este exigent, moralizator, el dojeneşte, judecă, pedepseşte, interzice, controlează totul, vede numai negativul. Este cel care foloseşte cuvintele „Trebuie, eşti obligat să?”. Cel de-al doilea protejează, sprijină, explică, încadrează şi limitează fără exces, apreciază, subliniază ceea ce este pozitiv.

Copilul exprimă emoţiile, plăcerile şi neplăcerile trăite în timpul copilăriei. El îl reprezintă pe copilul mic care am fost cu toţii cândva. Este constituit din anxietate, furie, impulsivitate, dar şi din veselie, intuiţie, curiozitate. Copilul se poate exprima sub două forme: Copilul liber şi Copilul adaptat. Copilul liber înseamnă energie, spontaneitate, creativitate. El se poate transforma în Copil rebel dacă se revoltă şi refuză anumite reguli care-i restrâng libertatea. Copilul adaptat are un comportament situat între acceptarea unor norme sociale necesare pentru a trăi în societate şi menţinerea anumitor dorinţe. El se poate transforma în Copil supus

dacă acceptă necondiţionat aceste norme.

Adultul corespunde părţii noastre raţionale şi logice. El s-a format începând din adolescenţă. Este capabil să analizeze, să trateze, să facă în mod obiectiv schimb de informaţii. Adultul clasifică situaţiile în funcţie de realitate, găseşte şi alege soluţii adaptate.

Starea eului la subiecţii care nu au încredere în ei înşişi este una particulară. Locurile ocupate de Părintele autoritar şi de Copilul supus sunt exagerate şi acţiunea lor este preponderentă. Din acest motiv, părţile Adult şi Copil liber sunt reduse. Vom vedea mai departe ce devine în acest caz Părintele hrănitor.



PĂRINTE HRĂNITOR
PĂRINTE AUTORITAR
ADULT
COPIL SUPUS
COPIL NATURAL

Această organizare se află la originea sentimentelor tale de inferioritate, culpabilitate, anxietate, a certitudinii că nu eşti nici vrednic de iubire, nici iubit, că eşti dezarmat. Trăieşti în interiorul propriei tale persoane un raport dominant/dominat, iar capacităţile tale de liber arbitru şi de autonomie sunt restrânse. O parte din tine nu are încredere în cealaltă şi i-o aduce

aminte mereu.

Analiza tranzacţiilor

Ea va consta din observarea diferitelor stări ale eului în situaţii de comunicare. Se obţin astfel patru tipuri de tranzacţii.

1. Tranzacţiile simetrice

Interlocutorul stimulează o anumită stare precisă a eului, iar răspunsul primit provine din starea eului activată.

Copilul unuia se adresează Copilului celuilalt: „Visez să plec în vacanţă”. „Şi eu, m-am săturat de muncă”. Tranzacţia are loc la nivelul unui schimb care priveşte imaginarul.

Părintele unuia se adresează Părintelui celuilalt: „Ce vremuri! Oamenii politici sunt cu toţii corupţi”. „Niciunul nu e mai bun ca altul şi asta n-o să se schimbe prea curând”. Tranzacţia are loc la nivelul unui schimb de judecăţi de valoare.

Adultul unuia se adresează Adultului celuilalt: „Puteţi să-mi arătaţi driunul spre gară?” „Luaţi-o la stânga, pe urmă mergeţi drept”. Este un schimb de informaţii neutru şi imparţial.

2. Tranzacţiile complementare realizează o comunicare în care unul dintre participanţi ocupă o poziţie înaltă, iar celălalt o poziţie joasă.

Părintele unuia se adresează Copilului celuilalt. De exemplu, un profesor către elevul lui: „Sunt mândru că ai reuşit la examen”. Elevul: „Fără ajutorul dumneavoastră, nu m-aş fi descurcat”. Sau patronul către angajatul lui: „Felicitări, dosarele dumitale sunt clare şi precise”. Angajatul: „Sfaturile dumneavoastră au dat roade”.

Copilul unuia se adresează Adultului celuilalt: „Nu ştiu cum să fac declaraţia asta de impozitare”. „Lasă, o completez eu”.

În aceste două tipuri de tranzacţii, comunicarea există şi se desfăşoară fără probleme, complicaţii sau confuzie.

3. Tranzacţiile încrucişate

Au loc atunci când ne adresăm unei anumite stări a eului, iar celălalt răspunde pornind de la o stare a eului diferită. De exemplu, ca Adult, te adresezi Adultului din celălalt, dar acesta îţi răspunde diferit, ca Părinte autoritar, Copil rebel sau Copil supus.

„Ţi-ai plătit amenda?"

a) Părinte autoritar: „Nu e treaba ta să mă întrebi asta".

b) Copil rebel: „N-ai decât s-o plăteşti tu în locul meu".

c) Copil supus: „Nu ştiu cum să fac".

În cazurile a şi b, comunicarea nu se produce din cauza neînţelegerii determinate de distanţa dintre starea eului căreia i te-ai adresat şi aceea care îţi răspunde. Schimbul este întrerupt şi poate deveni conflictual.

În cazul e, comunicarea este defectuoasă, fiind deturnată de la scopul ei iniţial.

4. Tranzacţiile cu dublu înţeles

Un dialog are de multe ori mai multe niveluri: unul manifest, care corespunde mesajului aparent, socializat; şi unul subiacent, mascat, care corespunde mesajului implicit şi esenţial.

În această situaţie se combina mai multe stări ale eului. Să luăm din nou exemplul amenzii.

Întrebarea „Ţi-ai plătit amenda?", care pretinde că se plasează la un nivel obiectiv Adult, poate sugera un Părinte autoritar: „Uiţi mereu de toate cele". *Ţă*

Răspunsul pretins Adult „Da, am plătit-o şi nu mi-a făcut nicio plăcere" poate sugera un Copil rebel: „Mă scoţi din sărite aducându-mi mereu aminte de lucruri neplăcute".

În aceste tranzacţii cu dublu înţeles, insinuarea şi echivocul domnesc. Ceea ce este exprimat deschis nu corespunde informaţiei reale. Una şpuîşi ajta, gândeşti! Aceste mesaje, cu subînţeles puternic, cer să fie decriptate pentru a fi înţelese.

Tranzacţiile în cazul lipsei încrederii în sine

Analiza tipului tău de tranzacţie arată că le îngădui rareori să se exprime Adultului şi Copilului liber din tine, dacă nu cumva niciodată.

În tranzacţiile complementare, faci apel la Copilul supus şi soliciţi Părintele autoritar din celălalt.

La birou, Didier pândeşte manifestările de aprobare ale şefului. Îi cere părerea despre toate şi răspunde într-o clipă la cea mai mică solicitare. Ajunge mereu primul şi pleacă ultimul. Se epuizează, dar nu-şi poate permite să fie altfel.

În tranzacţiile simetrice, poţi stabili o relaţie de la Părinte autoritar la Părinte autoritar, numai atunci când are loc un schimb de valori convenţionale. Cum acest gen de propoziţii este inepuizabil, poţi discuta fără să avansezi şi fără să rişti mare lucru.

Lui Jean-Pierre îi e frică de confruntări în discuţiile cu prietenii, rămâne extrem de prudent şi face în aşa fel încât să evite problemele reale. Nu emite decât banalităţi, enunţă clişee referitoare la „vreme, anotimpuri, copii, viaţa, alimentaţie, modă, care nu mai sunt ce erau odată...” Nu a spus nimic, a scăpat!

În tranzacţiile încrucişate, îl poţi activa pe Părintele hrănitor din tine. Dar acesta se dovedeşte „hiperhranitor”, prea tolerant, prea conciliant. Nu se gândeşte decât la ceilalţi, încearcă să le ofere maximum de confort, de bună dispoziţie, îi susţine, caută să-i satisfacă, chiar în detrimentul lui. Tranzacţia se termina adesea prost: fie te laşi manipulat de Copilul re bel din celălalt, fie îi iriţi Adultul, care nu suportă această for mă de supraprotecţie stângace.

Monique se simte incapabilă să îndure dezaprobarea celorlalţi. Ea se risipeşte fără măsură, are grijă de copiii prietenilor, de sora ei, le face cumpărăturile, le împrumută maşina, casa de ia ţară şi deseori îi scoate din încurcături materiale. De fapt, ea dă, dar nu primeşte nimic în schimb, ceea ce o amărăşte, dar nu o împiedică

să continue să funcţioneze astfel.

O altă posibilitate este Copilul supus care răspunde Părintelui autoritar din interlocutor, în vreme ce acesta se adresează ca Adult eului tău Adult. Iată la ce se ajunge între un patron şi secretara lui:

Patronul: „Te rog, poţi să-mi cauţi o informaţie pe internet?”

Secretara: „Îmi pare rău, încă n-am fost învăţată cum s-o fac”.

În tranzacţiile cu dublu înţeles, interpretezi întotdeauna defavorabil ceea ce ţi se spune sau se subînţelege. Te îndoieşti în permanenţă şi te întrebi mereu ce se poate ascunde în spatele unui cuvânt. Copilul supus se manifestă reacţionând la complimente, critici, cereri care pot masca un dublu sens real sau imaginar.

Soţia lui tocmai i-a spus lui Roma în că îi place cum s-a pieptănat. De ce mi-a spus asta? gândeşte Romain neliniştit. Oare în celelalte zile i se pare că părul nu-mi stă bine? Mă ia peste picior? Ce vrea să-mi ceară?

În toate aceste cazuri, tranzacţia contribuie rareori la realizarea obiectivelor şi la evoluţia relaţiilor tale. Devenind conştient de starea eului în care funcţionezi, poţi evita să cazi în rolul tău preferat, acela de victimă, şi să-ţi îmbunătăţeşti comunicarea cu cei din jur.

Capitolul X

Încrederea în celălalt: metode

Relaţia cu ceilalţi reflectă relaţia pe care o întreţii cu tine însuţi. Dacă n-ai încredere în tine şi te simţi inferior, eşti sigur că şi ceilalţi gândesc la fel.

Franck, 35 de ani, este funcţionar la un ghişeu poştal. De fiecare dată când o relaţie lasă de dorit, Franck îşi pierde cumpătul, convins că este cu siguranţă considerat incompetent. Se simte respins la cel mai mic semn de dezacord, când unul dintre şefi îi face o observaţie, chiar nesemnificativă, sau dacă un client reclamă o scrisoare recomandată nu a ajuns la

destinaţie. Când discută cu colegii despre probleme profesionale, crede mereu că sugestiile, ideile lor sunt mai bune decât ale lui şi nu îndrăzneşte să-şi spună părerea. Zona lui de confort e extrem de redusă şi Copilul supus din el este atotstăpânitor.

Cum să comunicăm mai bine? Metodele expuse în capitolele VI şi VIII te-au ajutat să fii mai sigur de tine. Ca urmare, situaţiile în care te simţi confortabil s-au înmulţit, iar posibilităţile tale de deschidere spre ceilalţi s-au consolidat. În plus, citind capitolul IV, ai înţeles deja şi ai asimilat un anumit număr de tehnici discul zgâriat, ecranul de ceaţă, oferta de compromis, ascultarea activă, afirmaţia pozitivă –, care îţi permit să exprimi mai liber un refuz, o cerere etc.

Metodele pe care le vom aborda în acest capitol te vor conduce spre ameliorarea unor asemenea demersuri. Astfel, îţi vei asigura şi înmulţi zonele de confort şi de progres, reducându-ţi zona de panică.

Calibrarea

Este momentul să tratăm un aspect pe care nu l-am dezvoltat încă: modul în care îţi percepi interlocutorul. După cum am văzut deja, funcţionezi cu idei preconcepute: celălalt este puternic, inteligent, competent, eficace, adică aşa cum tu nu eşti, şi se poate dovedi un adversar redutabil, dacă nu te pleci în faţa voinţei lui. Din această cauză, nu îţi vezi interlocutorul aşa cum e, nu auzi ce spune.

Trebuie să înveţi să-l cunoşti pe celălalt, să-i studiezi cu fineţe comportamentul. PNL* oferă anumite chei care îţi vor dezvolta simţul de observaţie. Calibrarea se referă în mod esenţial la comportamentele non-verbale, cum ax şi atitudinea generală a corpului, gesturile, mişcările capului, ale ochilor, expresia sau culoarea feţei, ritmul respiraţiei, vocea.

Aceste reacţii externe reflectă deseori o intensă emoţie interioară şi vehiculează mesaje la fel de importante ca şi cuvintele. Am trecut, cu toţii, prin

experienţa „E momentul potrivit să-i cer ceva” sau „Ea sau el nu are o zi bună, să facem stânga împrejur”, fie că e vorba de părinţi, de partenerul de viaţă, de prieteni, de şef.

Asemenea comportamente sunt de obicei involuntare şi preced adesea expresia verbală. Unele sunt mai greu de controlat, cum ar fi modificările infime ale muşchilor feţei: buzele strânse, gura întredeschisă sau făcută pungă, sprâncenele încruntate sau ridicate, bărbia crispată, ochii întredeschişi, nările dilatate, transpiraţia, colorarea pielii.

Poţi să exersezi studierea acestor micro-comportamente la cei apropiaţi în diverse momente, cu ocazia unei conversaţii agreabile sau, dimpotrivă, a unei dispute sau a unui schimb de informaţii practice. Până la urmă vei ajunge să anticipezi anumite reacţii „anunţate”, înainte chiar ca ele să se producă.

Într-adevăr, limbajul trupului, chiar dacă nu este universal, prezintă o mare stabilitate individuală: furia îl va face întotdeauna pe unul să se înroşească, pe altul să pălească şi pe un al treilea să-şi strângă fălcile. Încruntarea sprâncenelor poate coincide cu o atitudine de neîncredere la cineva, de concentrare la altcineva. Dar fereşte-te să globalizezi, aşa cum te invită s-o faci unele lucrări la modă (dacă te sprijini pe piciorul stâng ar însemna că-ţi asculţi sentimentele, pe piciorul drept că eşti calculat, dacă-ţi priveşti unghiile în timpul unei discuţii e semn de plictiseală sau chiar de dispreţ!). Nu generaliza ta toţi ceilalţi ceea ce ai descoperit la câţiva. După un timp de observare a celor apropiaţi, notează-ţi constantele lor corporale şi, dacă vezi că ele reapar, poţi trage concluzia, cu o certitudine cvasitotală, că aceştia se află în starea interioară corespunzătoare.

Benedicte şi-a început exerciţiile de observaţie (discret, e de la sine înţeles) cu soţul ei. În prima săptămână, i-a „calibrat” vocea. A remarcat că bărbatul ei avea o voce foarte puternică când era vesel, mai joasă

când îşi exprima nemulţumirea. Apoi, a continuat calibrarea gurii, pe care o ţinea strânsă când se gândea la ceva; mişcările feţei, foarte mobilă, cu nările fremătânde şi ochii larg deschişi; o transpiraţie uşoară deasupra buzei, când era stânjenit sau gata să mintă; schimbarea culorii pielii, pometţii roşii când se pregătea să-i muştruluiască pe copii.

Benedicte se foloseşte permanent de observaţiile ei şi a constatat că relaţia lor conjugală s-a îmbunătăţit. Când socrii ei au venit la cină într-una din serile trecute, Benedicte şi-a dat seama că plutea o tensiune în aer, auzindu-şi soţul cum vorbeşte cu o voce foarte scăzută. N-a încercat să intervină în discuţie şi s-a mulţumit să lase furtuna să treacă. În schimb, când obrajii bărbatului se înroşesc, nu rămâne pasivă, ci trimite copiii să se joace în camera lor. Şi acum spune: „Mi-am recăpătat un soţ calm, fermecător, grijuliu, nişte copii relaxaţi şi cuminţi”.

Calibrarea este foarte utilă cu cei apropiaţi, mai puţin cu persoanele pe care nu le cunoşti bine. În acest caz, vei putea profita de aportul formulării ternare.

Formularea ternară

În realitate, această tehnică asertivă se poate aplica în foarte multe situaţii: când exprimi o cerere, un refuz, o critică, un compliment. Este mai dificil de pus în practică decât discul zgâriat sau ecranul de ceaţă, dar extrem de eficientă dacă o stăpâneşti bine.

Cuprinde trei puncte de intervenţie:

1. Expunerea precisă a unui fapt;

2. Exprimarea cea mai direct posibilă a unei emoţii sau a unui sentiment;

3. Exprimarea clară a consecinţelor.

Prima propoziţie constă în a atrage atenţia celuilalt asupra a ceea ce a făcut sau a zis recent şi care nu poate fi contestat: „Când dormi la amici fără să mă previi...” sau „Când îmi pierzi cheile de la maşină...” sau „Când îmi povesteşti întâmplări hazlii...” sau „Când stai

bosumflat toată ziua...” sau „Când ai o şedinţă de lucru la serviciu la ora 18 şi mă anunţi în ultimul moment...”

Fă observaţii precise, nu vorbi despre evenimente care au avut loc cu trei luni în urmă. Remarcile tale nu trebuie să generalizeze un comportament („Nu dai niciodată telefon când întârzii.”), ci să se refere la un fapt clar stabilit („Ieri seară, ai venit cu două ore mai târziu fără să mă anunţi.”). Afiminteri vei provoca în celălalt neînţelegerea şi te vei îndrepta spre o negaţie sau chiar spre o ceartă.

A doua propoziţie constă în a te implica mărturisind ceea ce simţi. Subliniază ce importanţă are pentru tine acest comportament şi exprimă-ţi sincer starea sufletească. În măsura în careltţlexpui emoţiile, interlocutorul nu-ţi poate contesta trăirea situaţiei respective. Bineînţeles, trebuie să foloseşti pronumele „eu” şi nu. O judecată de valoare care să includă reproşuri, crifici, aprobări. Evită expresii de genul „Ai întrecut orice limita, eşti leneş, dur, greşeşti, ai dreptate”. Mai degrabă spune-i, reluând exemplele de mai sus: „(Când dormi la prieteni fără să mă previi) ... sunt neliniştită toată noaptea”; „(Când îmi pierzi cheile de la maşină) ... mă enervezi”; „(Când îmi povesteşti întâmplări hazlii) ... te găsesc irezistibil”; „(Când stai bosumflat toată ziua) ...sunt tristă”; „(Când ai o şedinţă la serviciu la ora 18 şi mă anunţi în ultimul moment) ... mă simt persecutat”.

A treia propoziţie este concluzia logică a precedentelor. Ea trebuie să fie clară, inteligibilă, precisă, directă, astfel încât să suscite un răspuns de acelaşi tip. De fapt, răspunsul interlocutorului se va referi la această ultimă etapă. El trebuie să-ţi exprime clar cererea, refuzul, determinarea, fermitatea. Dacă propui o soluţie, nu folosi formulări vagi, obscure („Ar trebui poate să reflectăm la problema asta; n-ar fi rău să schimbăm lucrurile; dacă ai putea să te gândeşti...”), care traduc o hotărâre ezitantă.

Revenind la exemplele noastre, vom obţine:

„Când dormi la prieteni fără să mă previi, sunt neliniştită toată noaptea; îţi cer să mă anunţi de fiecare dată când se întâmplă aşa ceva”.

„Când îmi pierzi cheile de la maşină, mă enervezi; nu vreau să-ţi mai împrumut maşina”.

„Când îmi povesteşti întâmplări hazlii, te găsesc irezistibil; cred că ar trebui să mi le spui mai des”.

„Când stai bosumflat toată ziua, sunt tristă; aş vrea ca asta să se întâmple cât mai rar”.

„Când ai o şedinţă la serviciu la ora 18 şi mă anunţi în ultimul moment, mă simt persecutat şi nerespectat. Îţi sugerez să mă anunţi imediat ce o poţi face”.

Exprimarea unei critici

După cum am văzut, formularea ternară este foarte utilă atunci când trebuie să enunţi o critică. Acest demers, foarte dificil pentru tine, are totuşi numeroase avantaje. El permite modificarea unor comportamente care te deranjează şi riscă să se repete dacă nu reacţionezi. Te ajută să nu interiorizezi emoţiile ostile şi să fii în acord cu tine însuţi. Duce la reglarea directă şi francă a problemelor tale relaţionale.

Să facem câteva precizări legate de formularea ternară în cazul emiterii unei critici.

Primul punct: nu face niciodată reproşuri în public. Aşteaptă să rămâi singur cu persoana respectivă. Astfel, nu o jigneşti şi îi menajezi egoul.

Punctul al doilea: enunţă-ţi critica arunci când eşti calm nimic mai rău decât furia, celălalt neglijează conţinutul mesajului şi reţine doar agresivitatea – şi, în acelaşi timp, după un interval scurt de timp – ltfel interlocutorul va fi uitat deja evenimentul în cauză.

Punctul al treilea: formulează câte un singur reproş, nu inventaria tot ce te deranjează.

Punctul al patrulea: fii scurt, precis (cu cât critica e mai puţin generală, cu atât mai puţin lasă loc la neînţelegeri), ferm, politicos, neagresiv.

Punctul al cincilea: caută dialogul, ascultă şi identifică punctul de vedere al celuilalt, repetă-l pe al tău („înţeleg… dar…”).

Punctul al şaselea: nu încerca să-l învingi de la bun început şi cu orice preţ. Când exprimi un reproş, celălalt se poate simţi agresat, jenat. Dă-i timp să reflecteze pentru a răspunde şi amână discuţia după ce ai spus ce aveai de spus. „Mai vorbim mâine” este o modalitate potrivită de a-l respecta pe celălalt, cu condiţia, bineînţeles, să nu fie o conduită de evitare din partea ta şi să staţi de vorbă cu adevărat a doua zi!

Punctul al *şaptelea*: insistă asupra interesului de a fi putut discuta împreună problema, subliniază efectele pozitive ale unei soluţii (relaţii mai adevărate, mai stabile, care să respecte exigenţele fiecăruia) şi efectele negative ale unui impas.

Formularea ternară pare puţin complicată. Din acest motiv, exerseaz-o mai întâi în situaţii simple, astfel încât să asimilezi bine acest proces şi să te simţi la îndemână. Poţi folosi faimosul tău caiet (vezi capitolul VI) ca să-ţi redactezi dinainte frazele. Vei avea posibilitatea să te corectezi, să revezi înlănţuirea ideilor şi să le memorezi mai bine. În acelaşi timp, vei nota gândurile automate negative care se asociază cu anumite fapte („Relaţiile noastre se vor spulbera”; „E inutil să încerc, nimeni nu se schimbă”) şi le vei putea înlocui cu gânduri pozâtive („Dacă ia lucrurile în rău, nu e un adevărat prieten”; „Am dreptul să mă exprim, ca toată lumea”).

În continuare, vei putea aborda cu succes situaţii mai complexe, cum ar fi cererea unei creşteri de salariu, schimbarea locului de muncă, o datorie bancară sau refuzarea dosarului unui coleg, ultimul pahar, vacanţa împreună cu familia socrilor…

Formularea ternară poate fi combinată cu discul zgâriat, dacă interlocutorul nu te ascultă cu atenţie, te întrerupe sau începe să protesteze. În acest caz, repetă-ţi discursul calm, ferm, aşa cum l-ai elaborat, fără a-l

transforma, ceea ce ar reduce forţa argumentelor tale.

Recunoaşte-ţi stările eului

Dispunem cu toţii de un anumit potenţial de energie. Or, Părintele tău autoritar şi Copilul tău supus folosesc o mare parte din această energie, în detrimentul Părintelui hrănitor, al Copilului liber şi al Adultului din tine. De aceea, beneficiezi de o libertate restrânsă pentru a te împlini şi a comunica cu ceilalţi. Ai mai puţin dinamism ca să percepi raţional schimbările, ca să trăieşti agreabil în societate, mai puţină eficacitate ca să-ţi dezvolţi însuşirile naturale.

Ai putut remarca adesea că ai mai multă energie ca să munceşti sau chiar ca să te distrezi, atunci când nu eşti preocupat de o problemă. Acelaşi fenomen va avea loc dacă hotărăşti să te judeci mai puţin sever (Părinte autoritar) şi dacă încetezi să crezi că eşti inferior (Copil supus). Vei încerca atunci o senzaţie nouă de energie regăsită. Aceasta exista dintotdeauna în tine, dar era absorbită de cele două componente nocive ale personalităţii tale.

Dacă acorzi mai puţină putere Părintelui autoritar, îţi vei reduce şi Copilul supus. Într-adevăr, acesta din urmă, sub influenţa Părintelui autoritar, se simte vinovat de fiecare dată când nu-l asculţi. În plus, dezvoltă-ţi Părintele hrănitor, stimulează-ţi Adultul şi dă voie Copilului tău liber să ocupe mai mult loc. Dar progresiv, ştiind bine că, cu cât te vei opune mai mult celor două instanţe dominante, cu atât vocea lor îţi va răsuna mai tare în urechi. Dictatorii devin şi mai periculoşi când simt ca puterea li se clatină.

De altfel, înainte de a abandona un comportament, asigură-te că este profitabil s-o faci, în funcţie de context. Consultă-ţi instanţa Adultă. Într-adevăr, dacă decizi să nu mai asculţi de „Gândeşte-te numai la alţii” şi devii un egoist abominabil, n-ai câştigat nimic. Dacă încetezi să te supui ideii „Fii perfect la serviciu” şi comiţi tot mai multe greşeli, îţi veţi pierde locul de muncă. Dacă

îl respingi pe „Nu contrazice pe nimeni” şi protestezi la fiecare pas, nu-ţi vei mai face prieteni.

Ţinând cont de aceste rezerve, trebuie să înveţi pe de o parte să recunoşti care stare a eului vorbeşte în tine când te confrunţi cu nişte interlocutori şi, pe de altă parte, ce stare a eului folosesc ceilalţi cel mai des în relaţiile cu tine.

Samuel foloseşte aproape constant Copilul supus. Aşteaptă ca toată lumea să-l ajute şi să aibă grijă de el. Dar a observat totodată că majoritatea oamenilor îi dau lecţii de morală, sfaturi, îi fac reproşuri, ca şi cum Copilul supus din el l-ar „excita” pe Părintele autoritar din interlocutori.

Trebuie să fii atent, la propria persoană şi la ceilalţi, pentru a afla, prin intermediul expresiilor folosite şi al conţinutului pe care acestea îl vehiculează, ce stare a eului se exprimă.

Părintele autoritar se exprimă în următorii termeni: „Întotdeauna, niciodată, trebuie, nu trebuie, trebuie să faci, ar fi trebuit să faci, nu face asta, nu fă aia, ţi-am spus eu, te ţin sub ochi, trebuia să se întâmple asta, stau astfel pentru că aşa am hotărât eu, ratezi totul, nu eşti organizat, trebuie să-ţi aduci aminte că trebuie să te dezbari de obiceiul ăsta, fii cel mai bun, cel perfect etc”.

Conţinutul cuvintelor lui se raportează în principal la frustrări, exprimate printr-un discurs director. Am evocat deja nocivitatea acestui limbaj în capitolul III. El se referă la chemarea la ordine, disciplină, indicarea unor reguli stricte de viaţă, valori convenţionale.

Părintele hrănitor: „Sunt aici când ai nevoie de mine, te pot ajuta să te înţelegi mai bine, când vrei vino să stăm de vorbă, ai grijă de tine, este bine, ai făcut progrese, bra vo, fii bucuros că înveţi, distrează-te, participă dar rămâi tu însuţi”.

Conţinutul acestor cuvinte se referă la darul iubirii, stimă, reconfortare, încurajare, dezvoltarea autonomiei, respectând ritmul şi limitele fiecăruia. El îşi aduce

sprijinul, fără a se impune.

Copilul liber. „Să mergem, e grozav, super, genial, îmi place, trăiască libertatea, am viaţa înainte, am chef să fac o gră maclă de lucruri, mă simt plin de energie...”

Este pasionat, curios, sincer, direct, individualist, emancipat, disponibil, vesel.

Copilul adaptat: „Ştiu să stau la locul meu când trebuie, pot exprima idei diferite fără agresivitate, respect regulile, pot reacţiona în faţa unei nedreptăţi”.

Este serios fără a fi plictisitor, bine integrat, realist, activ.

Copilul supus: „Nu pot să fac asta, ei au mereu dreptate, sunt un prostănac, sunt incapabil, nu merită osteneala să mă iubiţi, nu pot să aleg...”

Îi suportă pe ceilalţi, nu se iubeşte pe sine însuşi, nu are încredere în el.

Copilul rebel: „Puţin îmi pasă, n-o să mă duc, nu-mi place, sunt cel mai tare, toţi sunt nişte proşti...”

Protestează, contestă, agresează.

Adultul: „Gândesc, nu gândesc, cred, nu cred, pot, nu pot, vreau, nu vreau, aleg, prefer, doresc, cântăresc argumentele pro şi contra, o să reflectez, există mai multe ipoteze, mai multe soluţii, îmi pare bine că mi-ai spus asta, ce părere ai? înţeleg, nu înţeleg, explică-mi?”

Este responsabil de actele lui, cumpănit, moderat”, ascultă pe ceilalţi înainte de a lua o hotărâre, formulează opinii, dar îi lasă şi pe alţii să se exprime.

Rolurile

După cum ai înţeles, atunci când îţi privilegiezi anumite stări ale eului, sfârşeşti prin a adopta un rol stereotip.

Analiza tranzacţională* defineşte un „triunghi dramatic” format din trei roluri principale: Persecutorul, Salvatorul şi Victima.

Persecutor Salvator

Victimă

Persecutorul este asimilat cu Părintele autoritar,

Salvatorul cu Părintele hrănitor, iar Victima cu Copilul supus. Acesta din urmă este rolul tău preferat. Victima îl solicită pe Persecutorul sau pe Salvatorul din celălalt. Perdant etern, pari lipsit de apărare, defetist în faţa dificultăţilor.

Unii oameni sunt capabili să joace roluri în funcţie de circumstanţe, să se adapteze şi să-şi modeleze poziţiile. Alţii adoptă un model unic şi folosesc un repertoriu neschimbat, ale cărui replici le repetă obligatoriu mereu. Sunt prizonierii propriului rol şi nu-şi pot permite să fie cu adevărat ei înşişi. Ca Victimă, te simţi neputincios, dezarmat, neînsemnat, capitulezi fără condiţie înainte de a da vreo bătălie. Nu poţi decât să aştepţi şi să-ţi constaţi eşecurile, pentru ca apoi să ceri ajutorul interlocutorilor supraestimaţi.

Punctele tale slabe te predispun să joci rolul de victimă. Complexul de inferioritate, psihică şi fizică, te fragilizează. Eşti hipersensibil la critici. Cea mai mică remarcă referitoare la o inexactitate sau stângăcie pe care ai fi putut s-o comiţi te răneşte profund şi te face să te îndoieşti de toate. Cum nu vrei să-i înfrunţi pe ceilalţi şi nici să declanşezi un conflict te temi mai presus de orice că să nu fii respins –, te dai deoparte. Acesta este preţul plătit pentru a fi acceptat şi iubit.

Pentru a fi agreabil celorlalţi, joci uneori rolul Salvatorului, dar o faci excesiv şi stângaci.

Clotilde vrea să le dea satisfacţie tuturor şi se izbeşte de indiferenţă sau de nemulţumire. Povesteşte cum, cu o zi în urmă, aflându-se în sala de aşteptare de la spital, o femeie a spus că e foarte frig. Clotilde s-a repezit să apese pe butonul radiatorului şi n-a reuşit. Cealaltă i-a zis atunci că e o prostuţă! Tot aşa, Clotilde îşi supraprotejează copiii, care, după ea, nu mănâncă şi nu beau niciodată destul. Îi îmbracă prea gros iarna, îi copleşeşte cu daruri, le dă prea mulţi bani de buzunar. Iar ei se poartă insuportabil cu ea, care nu conteneşte să se plângă de nerecunoştinţa lor.

Modificarea rolurilor

Din clipa în care îl auzi pe Părintele tău autoritar sau pe Copilul supus că se trezeşte, fii atent şi vigilent. Poţi folosi metodele expuse în capitolele VI şi VIII, care te vor ajuta să-ţi conştientizezi gândurile negative şi credinţele din viaţa relaţională şi să le stăpâneşti mai bine. Dar poţi încerca şi următoarele trei tehnici.

Clarifică-ţi tranzacţiile

Când crezi că îndărătul tranzacţiilor există subînţelesuri ascunse, pune întrebări. Ele îţi vor permite să-ţi confirmi sau să-ţi infirmi interpretările. Verificând conţinutul cuvintelor lui, poţi afla dacă există sau nu o intenţie ascunsa la interlocutorul tău.

Dacă un coleg de birou se plânge că este copleşit de dosare, poţi crede că-ţi reproşează ţie că nu faci destul. Te simţi vinovat. Verifică;

„Vrei să spui că nu mă ocup de destule dosare?" îţi va putea răspunde precis, direct şi clar în legătură cu problema evocată. Vei şti la ce să te aştepţi şi vei putea decide cum să reacţionezi.

Dacă partenerul tău de viaţă doreşte să se ducă singur la un meci de fotbal, poţi crede că nu te mai iubeşte. Te simţi respinsă. Verifică:

„Vrei să spui că nu-ţi mai place să stai cu mine?" Ţi-ar putea răspunde că a crezut că-ţi face o plăcere, ştiind că nu-ţi place sportul.

În acelaşi registru, a reflecta sentimentele interlocutorului tău este un mod de a-l ajuta să exprime ceea ce simte şi să înţelegi tu însuţi mai bine ce a vrut el să spună. Fraze ca «Am impresia ca…; pari, ai aerul, am sentimentul că…; am senzaţia că…; vrei să vorbeşti despre ce te frământă, despre ce simţi…" stabilesc o atmosferă de încredere reciprocă şi îl determină pe celălalt să vorbească mai liber, comunicarea fiind astfel ameliorată.

Adrien: Pari preocupat. Ce se întâmplă?

Theo: Mă îngrijorează nişte probleme de la birou.

Adrien: Cu un client?

Theo: Nu, cu şeful meu, vrea să am mai multe iniţiative, dar nu-mi dă şi posibilitatea s-o fac.

Adrien: Mi se pare că nu eşti în bune relaţii cu el?

Theo: Nu e vorba de asta, dar nu mă înţelege.

Adrien: Am impresia că asta te demoralizează.

Theo: Exact. Adevărul e că nu-mi mai găsesc locul în chiţimia aia.

Adrien: Te gândeşti să-ţi schimbi serviciul? Etc.

Răspunde criticilor

Ca Victimă, ai tendinţa să accepţi criticile fără să răspunzi. Am evocat deja tehnica ecranului de ceaţă (capitolul TV) care îţi permite să dezamorsezi conflictele. Iată acum o altă metodă.

Există trei tipuri de situaţii, după cum critica este justificată, vagă sau nejustificată.

Critica este justificată

— Recunoaşte faptele: „Da, am făcut asta…”, fără să te simţi dintr-atâta ruşinat şi culpabilizat; oricine poate comite o greşeală.

— Pune-te în locul celuilalt: „Înţeleg că asta te deranjează, că eşti nemulţumit…”

— Eventual explică-te: „Mi se întâmplă foarte rar, încerc să mă debarasez de obiceiul ăsta…”

— Încearcă să găseşti o soluţie.

— Mama ta îţi reproşează că ai uitat cartea pe care trebuia să i-o aduci înapoi. „Este adevărat, îmi pare rău. Sunt foarte împrăştiat în clipa asta. Dacă vrei, ţi-o aduc mâine dimineaţă când vin de la serviciu”.

Critica este vagă sau prost formulată, dar adevărată

Interlocutorul se încurcă, amestecă faptele, generalizează, face judecăţi de valoare. Ar trebui să-l ajuţi să fie mai precis şi să exprime limpede ce vrea.

— Pune întrebări astfel încât celălalt să-şi dea seama că nu îl înţelegi bine.

În exemplul precedent, mama ta poate spune: „Voi, bărbaţii, nu vă gândiţi la nimic”. Răspunde

personalizând: „La ce nu m-am gândit?” (Foloseşte pronumele „eu” şi mai ales nu zice „Ceea ce spui nu e clar.”) „Uiţi mereu să-mi aduci lucrurile înapoi”. Cere amănunte: „Ce am uitat să-ţi aduc?”

— Reformulează pentru a arăta că ai înţeles.

— Îndreaptă discuţia spre o soluţie concretă: „Pot să mă duc să-ţi aduc cartea acum sau mâine dimineaţă, cum vrei”.

Critica este nejustificată

Vei încerca să afli de ce celălalt îţi face critica respectivă.

— Exprimă-ţi dezacordul: „Nu sunt de acord, n-am făcut asta...”

— Exprimă-ţi emoţia: „Sunt îndurerat, dezamăgit, uimit, surprins, contrariat, furios...”

— Ascultă-l din nou pe celălalt. Dacă persistă în critica lui, persistă şi tu în dezacord (discul zgâriat). Dacă revine asupra criticii, exprimă-ţi emoţia: „Mă nemulţumeşte că nu ţii seama de argumentele mele. Mi-ar plăcea să asculţi ce spun”.

Să ne întoarcem la punctele principale:

1. Reformulează critica, pentru a evita neînţelegerile şi a-l face pe celălalt să te asculte. Va înţelege că eşti pregătit să discuţi, că eşti deschis la critici şi nu un nebun încăpăţânat.

2. Apără-ţi întotdeauna punctul de vedere cu calm, fără agresivitate. Nu răspunde criticilor prin alte critici, ceea ce nu va face decât să învenineze discuţia.

3. Recunoaşte-ţi greşelile (nu eşti singurul care deţine adevărul) sau arată-ţi dezacordul în cazul unei critici nejustificate. Nu răspunde: „Asta nu-i grav”. Cel care face remarca o consideră suficient de importantă ca să vorbească pe acest subiect. Nu spune nici: „N-am făcut-o intenţionat”, aşa cum zic copiii. Asta ar mai lipsi, s-o fi făcut intenţionat!

4. Exprimă ce simţi, altfel rişti să fii copleşit de emoţii.

5. Pune întrebări, pentru a face critica mai precisă şi a determina evoluţia situaţiei. Încearcă mai ales să afli de ce eşti criticat.

6. Încearcă să termini printr-o relansare a discuţiei: ascultă ce-ţi propune celălalt şi găsiţi împreună soluţiile.

Astfel, interlocutorii tăi vor şti că pot să te critice fără să te nimicească, că eşti capabil să-i asculţi, să-ţi recunoşti greşelile, că ştii să te aperi şi să faci situaţiile să evolueze.

Nu intra în jocul interlocutorului

Dacă îţi dai seama că interlocutorul tău joacă un rol care, în general, te împiedică să te exprimi, pur şi simplu ignoră-l. Nu-i poţi împiedica pe ceilalţi să-şi facă anumite idei despre tine şi nici să ţi le spună în faţă, dar poţi să nu reacţionezi sau să reacţionezi altfel. Toată lumea are dreptul să facă remarci, nu asta e problema. Problema constă în din reacţiile tale la aceste remarci. Nu avem întotdeauna posibilitatea să controlăm declaraţiile celorlalţi, dar putem încerca să ne controlăm răspunsurile.

Emmanuel, 25 de ani, se plânge că tatăl lui îl copleşeşte cu reproşuri pentru felul în care îşi alege prietenii. „Prietenii tăi sunt nişte nulităţi, au o influenţă negativă asupra ta, eşti slab, te laşi manevrat”. Se crede incapabil să-şi împiedice tatăl să-i ţină asemenea discursuri, care îl culpabilizează şi îl obligă în permanenţă să se justifice. În realitate, Emmanuel îşi lasă Copilul supus din el însuşi să reacţioneze şi joacă în acest schimb rolul Victimei. Dacă tatăl său a decis să-şi activeze Părintele autoritar şi să joace rolul Persecutorului, e problema lui. Nu se va putea modifica. În schimb, Emmanuel se lasă atins de aceste cuvinte deoarece în el dăinuie o dorinţă de aprobare şi de conformitate cu voinţa paternă. Dacă devine conştient de asta, se poate schimba.

În cazuri asemănătoare, lasă-l pe celălalt să-şi facă numărul, ascultă-l, dar nu intra în jocul lui. Fă un pas

înapoi, detaşează-te, respiră profund, calm şi uită-te la el cum acţionează. Dacă nu reuşeşti de prima dată, ia-ţi din nou caietul, notează-ţi gândul negativ şi străduieşte-te să-l înlocuieşti cu un gând mai pozitiv.

În fine, şi asta este valabil în orice situaţie, alege râsul. Pentru a lua ceva sau pe cineva mai uşor, nimic nu e mai potrivit decât o doză bună de umor. În forul tău interior, imaginează-ţi că Părintele autoritar al celuilalt se află într-o postură extravagantă, caraghioasă, chiar ridicolă. Îşi va pierde rapid prestigiul şi nu va mai putea să te intimideze vreodată.

Partea a treia

SĂ ÎNŢELEGI ŞI SĂ EDUCI

Capitolul XI

Părinţi, daţi încredere copiilor voştri

Sophie, de şapte ani, nu îndrăzneşte să se joace cu alţi copii. Îi e mereu teama că nu înţelege regulile jocului, că face o boroboaţă sau că va fi respinsă.

Lui Pascal, de opt ani, îi vine să plângă arunci când tatăl lui îl pune să-şi spună lecţiile. Se fâstâceşte, se bâlbâie, se înroşeşte şi greşeşte invariabil.

Claudine, de şase ani, învaţă aritmetica. Învăţătoarea propune clasei o temă: să numere din doi în doi până la zece. Claudine scrie în caiet 2, 4, 6, 8, 10. Mulţumită, înalţă capul şi îi observă pe ceilalţi elevi încă aplecaţi peste foile lor. Intră în panică, un gând îi trece prin minte: „E prea uşor, înseamnă că am greşit”. Şterge cu o linie ce scrisese şi scrie în loc 2, 2, 2, 2, 2!

Aceşti copii manifestă, fiecare în felul lui, o lipsă de încredere în sine. Cum să creezi, să stimulezi şi să întreţii încrederea la copii? Cum să le oferi bazele unei siguranţe interioare de care se vor folosi de-a lungul întregii lor vieţi şi care îi va susţine în fiecare clipă? Nimic nu e mai dificil, nicio ucenicie, nicio educaţie nu-i pregăteşte pentru asta.

Încrederea în familie

De la bun început, copilul transformă viaţa

părinţilor, le pune probleme, cere de la ei un angajament, alegeri şi decizii. Altfel spus, să devii părinte necesită eforturi de adaptare permanente şi susţinute. Să satisfaci nevoile unui copil, să-l hrăneşti, să-l îngrijeşti, să-i alegi hainele, să-i mobilezi camera, să-l duci în vacanţă nu sunt încercări insurmontabile. Toată lumea trece prin ele într-un fel sau altul. Dar este mult mai delicat să ajuţi un copil să-şi câştige o soliditate interioară, sentimentul propriei valori, dându-i în acelaşi timp conştiinţa propriilor limite. Pe scurt, să-l ajuţi să-şi facă provizii de încredere în sine. După cum remarcă Françoise Dolto; „Educaţia... este înainte de toate un mod de a fi care inspiră copilului încredere în sine sau neîncredere în sine... în sensul fundamental în care vorbesc, este vorba de o problemă de siguranţă sau de nesiguranţă”.

Încrederea în sine se dezvoltă încă din primele zile de viaţă şi se construieşte progresiv în timpul copilăriei şi al adolescenţei. Făurirea ei se realizează prin achiziţii succesive şi influenţe diverse, dar totul începe invariabil în familie. Înainte de orice, aceasta apare ca structura de bază în care copilul, în ciuda vulnerabilităţii şi lipsei sale de experienţă, se poate iniţia în lume şi în existenţă. Niciun alt mediu nu este atât sensibilizat în chip natural la nevoile, lipsurile sau potenţialităţi-le unui copil. Niciun alt mediu nu regrupează indivizi ataşaţi de el în mod atât de nemijlocit şi de vital cum sunt părinţii.

Acest caracter unic al familiei se bazează pe strânsa interdependenţă afectivă şi materială care există între membrii ei. Părinţii sunt profund angajaţi faţă de copilul lor, care este el însuşi în stare de dependenţă absolută faţă de ei. Implicarea necondiţionată compensează slăbiciunea copilului, îl eliberează de inferioritatea lui, permiţându-i să stabilească schimburi cu exteriorul fără să se simtă ameninţat sau distrus.

O mamă care îşi ţine copilul de mână ca să traverseze strada nu elimină pericolul, dar îl reduce. Ea

îşi autorizează copilul să ia contact cu realitatea, fără să-i suporte dintr-atât inconvenientele. Îi permite să facă ucenicia vieţii în ritmul lui. La fel, planşetele unui bebeluş, ineficiente a priori, vor avea un înţeles pentru părinţii lui. Aceştia, reacţionând adecvat, îi vor da sentimentul că-şi influenţează ambientul.

Familia este protectoare, dar ea trebuie să fie şi un fel de bază care încurajează copilul să înveţe să trăiască şi să acţioneze în mod adaptat şi autonom. Prin intermediul ambientului său, copilul intră în contact cu lumea şi cultura ei, din care percepe eşantioane, în formele cele mai diverse. Nu este indiferent dacă copilul este doar spectator sau e mai mult sau mai puţin asociat unor activităţi variate cate vorbesc despre lumea exterioară. Fie că este vorba despre televiziune, radio, jocuri, lectură, sport, muncă, el va fi stimulat şi se va deschide spre ceilalţi, plecând de la o bază securizantă. De asemenea, în propria familie va face experienţa propriei diferenţe şi a libertăţii sale, într-un cuvânt va deveni el însuşi, pentru ca în final să se emancipeze.

Tot în familie, copilul va învăţa ce este tolerat şi ce este interzis. Autoritatea exercitată de adult îi permite să găsească limite securizante. De multe ori, este salutar şi reconfortant să facem diferenţa între ce trebuie şi ce nu trebuie să facem; copilului îi place să ştie limpede până unde poate merge. Autoritatea părintească îi întăreşte siguranţa, îl apără de primejdiile exterioare, dar mai ales îl asistă faţă de propria impulsivitate, ajutându-i s-o regleze. În fine, îl învaţă să se comporte astfel încât să-şi consolideze integrarea în grup. Învăţarea graniţelor propriei libertăţi dezvoltă conştiinţa morală şi permite integrarea regulilor vieţii în societate. Să trăieşti într-o colectivitate înseamnă şi să-i adopţi normele. Necunoaşterea lor antrenează riscul de a pierde iubirea celor apropiaţi şi de a te izola. Sentimentul că aparţii unei comunităţi şi că eşti acceptat de membrii acesteia, conştiinţa limitelor proprii şi ale celorlalţi sunt

valorizatoare şi securizante.

Părinţii toxici

Existenţa unui copil este jalonată de achiziţii şi fiecărei etape îi corespunde o încercare noua care îi permite să-şi testeze încrederea în sine. Aceste experienţe nu trebuie să implice prea multe riscuri şi nici să se soldeze cu prea multe eşecuri. Când încercările sunt dureroase şi neîntrerupte, eul se încordează, se rigidizează sau se prăbuşeşte. A ajuta copilul să înfrunte şi să depăşească aceste încercări este o chestiune de bun simţ, de îndemânare şi de dozaj: dacă îl sprijinim pentru că îl considerăm prea vulnerabil, riscăm să-l facem temător, gata să fugă la cea mai măruntă dificultate. Dacă suntem prea exigenţi, riscăm să se durizeze şi să se închidă în el. În domeniul educaţiei, de multe ori este dificil să găseşti măsura potrivită; facem prea mult sau nu facem destul. Obstacolele anumitor atitudini parentale respingere, superprotecţie, adoraţie, autoritarism – au consecinţe nefaste asupra elaborării personalităţii copilului, a solidităţii şi a raportului său cu exteriorul.

Părinţii care îl resping îşi protejează insuficient copilul şi nu-i recunosc fragilitatea. Această atitudine dezvăluie de multe ori o proastă evaluare a nevoilor şi dorinţelor infantile, sau chiar o intoleranţă faţă de ipostaza de copil, al cărei caracter dezordonat, zgomotos, neîndemânare sau ignoranţă nu sunt suportate. Copilul este perceput atunci de părinţii lui ca Q.şar-cină care le limitează libertatea sau ca o sursă de frustrare care nu le aduce nicio bucurie. Îngrijirea de care ar trebui să se bucure copilul este insuficientă. Neglijat, el este lăsat în seama lui şi a unui mediu pe care nu-l poate stăpâni. În aceste condiţii, copilul se simte abandonat, încearcă sentimente de nesiguranţă şi îi lipseşte încrederea în sine. Se vede ca o fiinţă neputincioasă, inferioară şi simte lumea exterioară ca fiind periculoasă. Dificultăţile, pe care le abordează cu

anxietate, îl dezorganizează. Incapabil să se apere singur, este pasiv şi dependent de alţii.

Părinţii superprotectivi îşi văd copilul ca pe o plantă vulnerabilă care mai ales nu trebuie deranjată. Îl tratează ca pe o creatură dezarmată, slabă, complet pierdută fără ajutorul lor. Se poartă faţă de el cu o solicitudine şi o anxietate exagerate. Acest copil cocoloşit, căruia i se prezintă o realitate edulcorată, este în permanenţă ferit de dificultăţi. Protejat faţă de orice risc, nu este lăsat niciodată singur şi fac alţii totul în locul lui. Din această cauză, copilul dezvoltă ideea că părinţii vor fi mereu acolo pentru a interveni şi a i se substitui, îi lipsesc voinţa şi iniţiativa, se consideră incapabil să reuşească fără sprijinul lor. Când, din întâmplare, încearcă să acţioneze singur, se simte anxios şi vinovat. Pe deasupra, eşuează, din pricină că nu a fost niciodată pregătit să înfrunte nici cea mai mică dificultate. Va rămâne toată viaţa dependent de o autoritate superioară de la care va aştepta să hotărască în locul lui.

Părinţii idolatri îşi adoră copilul şi îi acordă tot soiul de privilegii. Această atitudine se manifestă printr-o toleranţă excesivă, printr-o admiraţie fără margini. Copilul este vedeta familiei, a cărei viaţă se organizează numai în funcţie de capriciile lui. Este teribil de răzgâiat şi are mereu dreptate. E purtat pe palme, tratat ca un obiect de preţ. I se spune şapte zile din şapte că este cel mai frumos, cel mai inteligent, cel mai simpatic, într-un cuvânt că este perfect. Copleşit de iubire, copilul nu întâlneşte nicio limită în satisfacerea pretenţiilor lui. Este îmbibat de un sentiment de atotputernicie şi sfârşeşte prin a se transforma într-un suveran absolut, convins de perfecţiunea lui. Această valorizare artificială nu-l poate securiza pe termen mediu. Necunoscându-şi adevărata valoare, nu reuşeşte să se adapteze în faţa celorlalţi. În ziua în care se va confrunta cu cei de o seamă cu el, va fi total pierdut. Acest copil se

caracterizează prin egocentrism, dificultăţi de contact şi tendinţa de a se refugia în imaginar.

Părinţii tiranici dau dovadă de un autoritarism intransigent. Ei au decis o dată pentru totdeauna că un copil trebuie să fie dirijat, educat cu mână de fier, respectiv dresat. Copilul trebuie să asculte cu stricteţe şi numaidecât de ordinele şi interdicţiile părinteşti, altfel este pedepsit. Toate activităţile lui sunt controlate, unele jocuri sau prietenii îi sunt refuzate fără motiv sau discuţie. Se pretinde prea mult şi prea devreme de la acest copil căruia i se cere să fie cuminte, serios, să se stăpânească şi să reuşească în tot ce face, mai ales la şcoală. Trebuie să ştie să citească şi să socotească încă de la grădiniţă, să aibă cele mai bune note, să fie mereu primul…

Din cauza acestor aşteptări nemăsurate, copilul nu se simte în siguranţă în familia lui. El trăieşte de multe ori un sentiment de nedreptate şi de frustrare pe care îl va purta în el de-a lungul întregii sale existenţe. În plus, un copil care se supune voinţei părinţilor nu se autonomizează, nu gândeşte singur, rămâne sub tutela adulţilor. Viaţa lui afectiva, profesională şi relaţională va fi colorată de o anxietate permanentă: frica de a nu fi la înălţime şi de a nu-l dezamăgi pe celălalt.

În această privinţă, reacţiile părinţilor faţă de copilul care vrea să deseneze ceva sunt semnificative:

Un părinte care respinge va fi deranjat: „Du-te să te joci altfel, nu este reuşit ce ai făcut”.

Un părinte supraprotector îi va aduce un pulover ca să nu răcească.

Un părinte idolatru îi va spune pe un ton exaltat de admiraţie: „Ce frumos e desenul tău, eşti genial, un nou Miche-langelo”.

Un părinte tiranic îi va ordona să meargă imediat să-şi facă ordine în cameră, în loc să piardă vremea.

Faţă de aceste contra-modele, există un prototip de părinte ideal, căruia putem încerca să-i semănăm (deşi

„super părintele” nu există, fiţi liniştiţi). Pentru acesta, copilul nu e niciun pitic fără calităţi care trebuie corectat neîncetat, nicio marionetă obligată să se mlădieze după exigenţele adulţilor, niciun sălbatic ale cărui porniri distructive trebuie înăbuşite, niciun înger de bunătate şi de candoare, dăruit cu perfecţiune. Acest părinte „suficient de bun4” încearcă să dea copilului o solidă încredere în sine, în cel mai stabil şi mai coerent mediu familial posibil, satisfăcându-i nevoile elementare, protejându-l împotriva atingerilor exterioare şi împotriva lui însuşi. Dar, în afara acestor atitudini de bază, îi dă copilului sentimentul că este acceptat de ai lui, atât ca fiinţă umană cu particularităţile ei, cât şi în calitatea lui de copil (şi nu de „om mare”).

Marile principii

1. iubeşte-l

„Iubiţi-vă copiii, mai târziu vor avea o sănătate mai bună” este concluzia unei anchete recente realizată de psihologi americani.

Să te simţi iubit este una dintre condiţiile care permit dezvoltarea unei bune solidităţi interioare. Iubirea se exprimă în mod natural prin dovezi explicite şi prin gesturi de afecţiune pe care majoritatea părinţilor le dăruiesc din plin copiilor: mărunte dezmierdări, mângâieri, cuvinte tandre, cântecele. Cu toate acestea, dacă un bebeluş are nevoie de contactul „piele la piele” cu mama lui, când va creşte este mai bine să nu fie giugiulit fără încetare, nici acoperit de sărutări, nici primit în patul ei, ceea ce l-ar transforma în „jucăria mamei” şi nu l-ar ajuta să se autonomizeze.

Iubirea părintească se manifestă de asemenea printr-o atmosferă generală de tandreţe, de blândeţe care irigă relaţiile, prin intermediul interesului pe care adultul îl dovedeşte faţă de iniţiativele şi de activităţile copilului şi al timpului pe care i-l consacră (fără să-l sufoce şi fără să fie el însuşi sufocat).

În afară de aceasta, copilul are nevoie să simtă că

este o sursă de bucurie şi de satisfacţie pentru părinţii lui, că are valoare pentru ei. Arată-i că tu crezi în el, că este important pentru tine, pe scurt, exprimă-ţi fericirea de a-l avea aşa cum e. Îi vei oferi o imagine valorizantă în care se va putea identifica.

2. Lasă-l să te iubească

Să fii amabil, să faci gesturi de dragoste faţă de părinţii tăi fără a fi respins este de asemenea o garanţie a încrederii în sine, în propriile capacităţi de a da în schimb şi nu numai de a primi. Dacă refuzi afecţiunea copilului tău, dacă îl respingi în momentul în care ţi se aruncă în braţe, îţi oferă un desen, îţi propune să te ajute să faci o prăjitură sau să puneţi masa înseamnă să-i arăţi că te deranjează şi că nu e dorit. De multe ori părinţii se plâng de lipsa de atenţie a copiilor, dar uită că, în general, n-au ştiut să le recunoască şi să le încurajeze dorinţa de a participa. Dimpotrivă, acceptă să-ţi dea dovezi de afecţiune prin străduinţa de a fi serviabil, de a participa la viaţa de familie (chiar dacă este neîndemânatic). Aceasta va insufla încredere copilului, care se va simţi recunoscut ca membru al familiei, iubit şi tratat ca atare.

3. Îndrumă-l şi dirijează-l

Copilul are nevoie, după cum am văzut mai sus, să i se pună limite, să i se fixeze reguli de conduită, ca să se poată construi, adapta la viaţa în societate şi a se solidifica, deci pentru a dobândi un bun potenţial de încredere în sine. Un comportament educativ, orientat pozitiv, trebuie să enunţe Legea şi să includă interdicţii:

— Are importanţă care: există interdicţii bune care oferă copilului repere (să respecte intimitatea părinţilor, să nu fie violent, să nu fure, să nu mintă...), îl feresc să se simtă umilit în faţa altuia sau să se afle în pericol. Există şi interdicţii rele care îi zdrobesc, îi distrug individualitatea, spontaneitatea şi curiozitatea (să fie împiedicat să-şi aleagă prietenii, să-şi aranjeze camera, să-şi cheltuie după poftă banii de buzunar, să se îmbrace

cum vrea...);

— Are importanţă cum: este vorba de exprimarea unui nu ferm, însoţit de o privire sigură, de explicarea motivaţiei refuzului, însă fără justificări excesive, şi de aplicarea pedepsei promise, evitând să te enervezi şi să ajungi să loveşti copilul.

Dacă interzicem nu înseamnă că nu iubim. Dimpotrivă, un părinte „suficient de bun" va dori să aibă un copil cât mai bine înarmat în faţa provocărilor vieţii. Nu ne putem dori ca el să fie lăsat pe seama lui, a instinctelor şi violenţei lui lăuntrice, cu alte cuvinte, pe seama angoaselor şi singurătăţii lui. Un părinte demisionar nu este liniştitor pentru copil. El îi prezintă lumea ca pe o junglă fără credinţă sau lege în care câştigă cel mai puternic, iar cel mai slab nu va fi în stare să reziste nici dificultăţilor, nici eşecurilor. Nu îl învaţă respectul faţă de ceilalţi. Copilul, ignorând ce trebuie să facă pentru a fi apreciat, se va simţi nelalocul lui, pierdut, criticat, deseori izolat sau respins. Să fii ferm cu un copil înseamnă să-i faci un serviciu; înseamnă să-i permiţi să se controleze, să se adapteze, să se securizeze. Înseamnă să-i spui „Nu eşti atotputernic, nu poţi realiza totul", să-i permiţi să facă ucenicia necesară a constrângerilor şi frustrării, să renunţe puţin câte puţin să-şi satisfacă pe loc poftele, altfel va fi în permanenţă frustrat de realitate. Pe de altă parte, după cum remarcă Françoise Dolto, totul depinde de vârstă: „(autoritatea) înseamnă *momentan* a interzice pentru a proteja copilul, o vreme, de dorinţele pe care nu şi le poate asuma încă. Şi i se poate explica asta. Încrederea lui în adult va fi cu atât mai mare". Ea insistă şi asupra importanţei exemplului, care îl învaţă respectul faţă de ceilalţi şi faţă de viaţă. Este zadarnic să vrei să impui reguli pe care tu însuţi nu le respecţi. Copiii, mai ales cei foarte mici, imită cu uşurinţă comportamentul adulţilor. EIimină-l pe „Fă ce spun, nu face ce fac eu". Este destabilizator şi insecurizant pentru un copil să-şi audă

tatăl spunând cuvinte grele şi să nu aibă dreptul să le spună şi el, să-şi audă părinţii cum se ceartă şi să nu aibă dreptul să ţipe, să-şi vadă părinţii minţind în vremele lui îi este interzis s-o facă etc. Arată-i că eşti ataşat de reguli în care crezi şi că eşti hotărât să-l faci să le împărtăşească.

4. Încurajează-l

Educaţia îl ajută şi ea pe copil şi să acumuleze experienţe, îl susţine în eforturile şi în dificultăţile lui, îi dă treptat oportunitatea de a deveni independent şi încrezător în el. Este o formă de recunoaştere a valorii şi a posibilităţilor lui de dezvoltare.

Să ai o perspectivă pozitivă asupra centrilor de interes ai copilului tău. Nu arunca doar un ochi grăbit la ce-ţi arată, nu asculta cu o ureche distrată când îţi povesteşte o zi pentru el pasionantă. Dă-i sentimentul că te interesează ce iubeşte, ce-i place. În acelaşi timp, nu-l satura cu activităţi care te atrag pe tine. Mai întâi ascultă-l, observă-i gusturile şi entuziasmele, stimulează-i curiozitatea. În măsura posibilului, oferă-i tipul de activitate care-i convine şi care-i va îmbogăţi domeniul realizărilor.

„Pozitivează-i” acţiunile. Înmulţeşte cuvintele care îl incită să se angajeze şi să acţioneze. „Eşti pregătit s-o faci singur. Ştiu că poţi s-o faci. Poţi să mai încerci o dată. Am încredere în tine”. Aceste fraze, fixate în spiritul lui, îi vor servi de trambulină când va trebui să hotărască asupra unei acţiuni. „Pot reuşi pentru că tata (sau mama) mi-a spus că pot s-o fac”.

Încurajează-l să colaboreze, să dobândească sentimentul grupului şi al activităţilor în comun, mai degrabă decât să-i lauzi meritele competiţiei înverşunate. Ceilalţi nu sunt nişte adversari care trebuie combătuţi şi distruşi cu orice preţ. În loc să-i spui mereu că trebuie să fie cel mai bun, învaţă-l mai curând avantajele cooperării. Favorizează, de câte ori poţi, frecventarea altor copii. Descoperirea indivizilor de

aceeaşi vârstă, venind dintr-un univers diferit, dezvoltă capacităţile de deschidere spre ceilalţi, spre lume, duce la tolerarea particularităţilor fiecăruia şi la găsirea propriului loc printre ei. Copilul învaţă astfel că exteriorul nu este la fel ca acasă. Schimburile, relaţiile pot varia, ceea ce incită copilul să se descentreze.

În acelaşi timp, învaţă-l să se apere, stimulează-i instinctul de conservare. Dacă este atacat, nu trebuie să rămână dezarmat şi inert. Unii copii nu ştiu cum să reacţioneze la insulte, pur şi simplu pentru că nu li s-a spus că aşa ceva există sau pentru că le-au fost lăudate virtuţile pasivităţii. Învaţă-l auto-apărarea: jucaţi acasă roluri (fiecare e la rândul lui agresor/agresat) şi găsiţi împreună parade, răspunsuri, plezanterii care pot fi de folos într-o bună zi, la nevoie.

Nu-i remarca doar eşecurile sau punctele slabe, în detrimentul reuşitelor în alte domenii. Dacă este slab la franceză şi bun la matematică, nu-i reproşa exclusiv notele proaste. Gândeşte-te şi să-l feliciţi pentru cele bune. Altfel, se va concentra asupra lipsurilor, lacunelor şi, din dorinţa de perfecţionism, nu va mai ajunge să fie satisfăcut de ceea ce îi reuşeşte. În acelaşi mod, laudă-l pentru ordinea, perseverenţa, hărnicia în muncă, buna stăpânire a limbii, performanţele fizice, independenţa lui şi nu numai pentru succesele şcolare.

Când îţi vorbeşte despre im proiect sau îţi arată una dintre realizările lui, alungă frazele asasine, cuvintele care rănesc: „Nu am timp”, „Lasă-mă în pace”, „Eşti o nulitate”, „Ce oroare mai e şi asta?”. Începe prin a-i spune că după părerea ta încercarea lui este interesantă, chiar dacă veţi relua împreună lucrurile şi veţi reflecta împreună cum să-i aduceţi îmbunătăţiri.

Nu-l ridiculiza denunţându-i greşelile în public. Se va simţi umilit, devalorizat şi trădat. Îşi va pierde încrederea în tine şi va renunţa rapid la orice fel de activităţi. Nu-ţi formula reproşurile criticându-i persoana, în stilul „Eşti un incapabil, eşti rău”, spune-i

mai bine: „Nu-mi place deloc ce-ai făcut”, cuvinte care se adresează actelor lui şi nu lui ca individ.

Fără să-i supraestimezi aspectul fizic, susţine-l în această privinţă. Încurajează-l să se aprecieze din punct de vedere fizic, nu-i spune: „Eşti prea gras, prea slab, te-ai tuns îngrozitor, semeni cu burtica ta, avea un nas urât”. Copiii sunt foarte sensibili la mesajele negative despre corpul lor şi dezvoltă deseori complexe care le strică viaţa.

5. Lasă-i o marjă de libertate

Copilul, care de altfel se conformează regulilor, trebuie să-şi găsească amprenta proprie, dovedind cine este. Nu există cercetare sau experiment fără iniţiative individuale şi deci fără libertate. Părinţii nu trebuie să impună copilului un jug, asta însemnând că trebuie să-l lase în pace, să aibă un spaţiu al lui, prieteni, jocuri, interese proprii. El are nevoie de consideraţia şi de discreţia părinţilor pentru a deveni el însuşi, astfel încât aptitudinile să i se poată exprima liber. După cum arată şi Winnicott*: „Lăsaţi-vă copilul să aibă un colţ de cameră sau un dulap sau un perete pe care să-l murdărească, aranjeze, decoreze după cum are chef”.

Evită să-ţi proiectezi visele asupra lui, altfel va crede că nu-l poţi accepta aşa cum este. Pentru a fi iubit, se va mula după aceste pretenţii mai mult sau mai puţin implicite. Se va simţi obiect şi nu subiect, având misiunea de a reuşi în ceea ce ai visat pentru tine însuţi. Dacă nu reuşeşte, se va simţi şubred, vinovat şi, oricum, inexistent.

Nu vorbi, nu gândi în locul lui. Un copil care învaţă să gândească şi să reacţioneze prin el însuşi dezvoltă o încredere în propriile posibilităţi de a se exprima, a gândi şi a reacţiona. Dacă nu, va deveni o maimuţă savantă, inhibată şi dominată, incapabilă să judece şi să ducă la bun sfârşit ceea ce este bun pentru el.

Tine cont de dorinţele şi de refuzurile lui. Dacă, la cinci ani, nu vrea să meargă în vacanţă la bunici şi să

stea fără tine, dacă nu-i plac stridiile, dacă îi e frică de valuri, dacă nu-i place la cinema, nu-l contrazice, încă nu e pregătit. Lasă-i răgazul să progreseze în ritmul lui. De la copii se aşteaptă mereu să facă singuri lucruri pentru care nu sunt suficient de maturi sau, dimpotrivă, li se interzice să facă lucruri pe care le pot realiza perfect. În schimb, dacă refuză să meargă cu tine la bunica sau să te însoţească într-un weekend la ţară, spune-i nu şi ia-l cu tine; altfel se va simţi abandonat lui însuşi şi îţi va percepe toleranţa ca pe o neglijenţă, ca să nu spunem indiferenţă faţă de el.

Acceptă că-şi poate asuma riscuri pe măsura lui, fără să-l descurajezi cu un „N-o să reuşeşti niciodată.”, „Eşti prea mic”.

sau, dacă eşuează, „Ţi-am zis eu!”. Dacă îl opreşti sau îi descurajezi iniţiativele, va crede că lumea este primejdioasă, se va închide în sine şi va evita situaţiile care îl pot pune în dificultate”.

6. Responsabilizează-l

A-i da copilului nişte responsabilităţi, fără a-l face de ruşine sau a-l culpabiliza, înseamnă să-i spui că ai încredere în el, că îl consideri o fiinţă umană. Nu acţiona în locul lui, mai ales că un copil este mulţumit şi mândru să arate că poate să se îmbrace, să se încalţe, să-şi taie carnea, să bea, să pună faţa de masă, să se spele singur (chiar dacă e neîndemânatic). Bineîn-Părinţi, daţi încredere copiilor voştri 167

teles, trebuie să ţii cont de vârsta şi de experienţa lui. Nu poţi cere unui copil de trei ani să-şi aranjeze lucrurile şi să facă curat în camera lui, dar poţi deja să-i propui să participe la asta în glumă: „Acuma punem totul în ordine; poţi să mă ajuţi şi tu”.

Lasă-i posibilitatea acţiunilor şi explorărilor personale, stârneşte-l să devină autonom şi să se organizeze. Gândeşte-te că într-o zi va trebui să zboare cu propriile-i aripi şi va avea nevoie să fi făcut un anumit număr de experienţe. Lasă-l să acumuleze încercări, să

tatoneze ca să judece el însuşi ce vrea să realizeze şi cum să ajungă acolo. Asigură-te simplu şi cu discreţie că aceste sarcini sunt pe măsura lui.

Lasă-l să-şi asume consecinţele actelor lui. Şi-a uitat racheta de tenis la şcoală, a uitat să întrebe la ce oră începea atelierul de desen, şi-a pierdut stiloul. Scoate-ţi din cap ideea să rezolvi tu situaţia. Ascultându-l cu o ureche atentă şi binevoitoare, împinge-l să se gândească la modul în care ar putea rezolva singur problemele. Va înţelege că trebuie să se bizuie şi pe el însuşi, nu mereu pe ceilalţi. Va învăţa să-şi dezvolte propriile metode şi să-şi folosească resursele. Va fi mândru de el când va avea sentimentul că a triumfat singur asupra unei dificultăţi.

Lasă-l să-şi asume eşecurile. Dacă a înţeles că este imposibil să câştigi întotdeauna, va fi capabil şi să-şi relativizeze greşelile, fără să fie umilit sau îngrozitor de dezamăgit. Şi îşi va reveni cu atât mai uşor cu cât, după ce a încercat să înţeleagă motivele eşecului, data viitoare va fi mai bine înarmat şi întărit pentru a înfrunta următoarele încercări. Dar dacă vezi că e prea anxios, pierdut şi depăşit de situaţie, sprijină-l.

7. Ascultă-l

Fără a juca rolul psihiatrului de serviciu, încearcă să-ţi înţelegeţi copilul neavând idei preconcepute, să-l asculţi cu bunăvoinţă, şi asta de la cea mai fragedă vârstă. Ascultă-l vorbindu-ţi despre el, despre universul lui, povestindu-ţi bucuriile şi durerile lui. Fă-ţi timp şi fii disponibil. Asta nu înseamnă că trebuie să-l asculţi douăzeci şi patru de ore din douăzeci şi patru! Se poate foarte bine vorbi şi în timp ce aranjaţi vasele, faceţi cumpărături sau vă plimbaţi cu bicicleta.

Nu aştepta să-i meargă rău ca să te ocupi de el, Fără a deveni indiscret, fii atent la schimbările stării de spirit sau de comportament pe care le remarci la el. Dacă îţi face confidenţe, nu încerca să-i dai imediat sfaturi sau să-i faci morală, lasă-l să se exprime. Dacă e fericit, arată-i că te bucuri să-l vezi aşa, împărtăşeşte cu el acest

moment de bucurie. Dacă-şi dezvăluie suferinţa, dificultăţile, ezitările, nu interpreta pe loc ceea ce îţi spune, nu fii de la început trup şi suflet pentru sau împotriva lui. Dă-i timp să comunice ce are de spus cu vorbele, întreruperile şi tăcerile lui. Acordă-ţi şi ţie timp să înţelegi ce ţi-a spus înainte de a interveni. Uneori, simplul fapt că a vorbit îl va uşura. Va putea trece la alta ocupaţie, fă şi tu la fel.

Dacă intervii, exprimă-te cu delicateţe şi tact. Fereşte-te să minimalizezi dificultăţile spunându-i: „Nu e grav” sau să-l culpabilizezi remarcând: „Alţii sunt mai nefericiţi decât tine” ori să banalizezi lucrurile repetându-i: „Asta-i viaţa”. Ar însemna că negi problema şi închizi dialogul. Lasă-l să-şi exprime suferinţa. Compătimeşte-l, plânge-l, reflectă-i sentimentele: „Înţeleg că… am impresia că…” (vezi capitolul X) şi examinaţi problema discutând împreună.

Dacă pui întrebări, ele trebuie să fie deschise (vezi capitolul IV). Poţi să-i vorbeşti despre tine, despre propria ta experienţă la aceeaşi vârstă, dar fără să exagerezi. Uneori, dacă îl înţelegi prea bine pe celălalt îl îndepărtezi. Te pui în pielea lui, retrăieşti ceea ce ai cunoscut la vârsta lui şi… îi iei locul.

Nu-ţi impune soluţiile. Spune-ţi părerea, lasă-l s-o exprime pe a lui sau sugerează-i să ceară şi sfatul tatii ori al vreunui prieten mai înţelept, apoi să se gândească şi să hotărască el însuşi.

8. Vorbeşte-i

Cuvântul este esenţial, umanizează. Vorbeşte copilului chiar din timpul sarcinii fătul reacţionează la vocea părin-Fărinţi, daţi încredere copiilor voştri 169

ţilor, iar bebeluşul o recunoaşte apoi. După naştere, prezintă-te, cheamă-l pe nume, spune-i ce bucurie înseamnă naşterea lui. Pe urmă, însoţeşte-ţi cele mai simple gesturi de vorbe: „O să-ţi fac baie, te spăl pe mâini, îţi pregătesc biberonul, îţi schimb scutecele”. Transpunerea în cuvinte a lucrurilor care îl privesc, a

ceea ce faci pentru el şi cu el îl pregăteşte pentru comunicarea verbală, îl deschide limbajului vorbit, îl umanizează. Verbalizează momentele de despărţire, regăsirile, absenţa prelungită din motive de serviciu a unuia sau altuia dintre părinţi. Vom mai reveni asupra acestui subiect.

Spune-i adevărul, mai ales cu privire la naşterea lui de exemplu, dacă este adoptat, vorbeşte-i despre „mama de naştere" sau, dacă tatăl lui te-a părăsit, despre „tatăl de naştere", aşa cum frumos scrie Françoise Dolto. Dacă eşti însărcinată, anunţă-l că aştepţi un copil (fără să te mire peste măsură lipsa lui de entuziasm cu privire la acest subiect). Nu-i ascunde boala sau moartea unei rudei apropiate, altfel copilul se va simţi exclus şi trădat; îşi va pierde încrederea în tine şi în el.

Dar nu cădea în extrema „spune totul, indiferent cum". Vorbeşte-i copilului despre ceea ce îl priveşte, despre ce i se întâmplă lui. Dar nu-i fă confidenţe care să-l sufoce. Nu este nevoie să te confesezi copilului tău, să-i faci mărturisiri despre viaţa ta privată. Schimbul este prea inegal şi seamănă a dar otrăvit. Copilul, neexperimentat, nu se poate detaşa pentru a înţelege şi a compara, nu dispune de o distanţă care să-l protejeze. Părinţii aflaţi în plina derivă au poate dorinţa de a se destăinui copilului lor. Este posibil, dar cu vorbe potrivite, cu precauţii. De aici şi până la a-i povesti cu lux de amănunte că soţia te înşală, ca şeful ţi-a propus să te culci cu el, că un client important te-a făcut idiot incompetent, că eziţi să divorţezi, este cu totul altceva! Poţi să-i dezvălui unui copil că eşti trist şi preocupat, altfel riscă să se simtă responsabil pentru asta, dar nu trebuie să-l obligi să-şi asume toate problemele şi neliniştile tale.

Aceste componente educative, centrate pe afecţiune, protecţie, libertate şi autoritate, sunt indispensabile pentru a dobândi o încredere în sine solidă. S-a constatat că un copil care a beneficiat de ete

poate interioriza sentimentul de siguranţă necesar dezvoltării sale. El se găseşte pe drumul spre independenţă, doreşte să crească şi să se degajeze treptat de legătura exclusivă care îl ataşează de părinţi. Capabil să-i iubească şi să împărtăşească dragostea pe care o primeşte de la ei, este în măsură să-i asculte, afirmându-se totodată pe sine.

Copilul se adaptează lumii exterioare, de care s-a apropiat fără anxietate, cu ajutorul sprijinului securizant al familiei. Rezistenţa lui la probleme este suficientă pentru a le accepta şi a se pregăti să le depăşească. Este orientat spre viitor, activ, perseverent în atingerea scopurilor sale, capabil să se apere, respectând în acelaşi timp drepturile celorlalţi. Deseori se dovedeşte mai sociabil, mai popular cu condiscipolii lui şi mai dinamic.

Perioadele sensibile

Evident că fiecare dintre aceste constante este satisfăcută în mod diferit în funcţie de vârsta copilului. Trebuie să ţinem seama de nivelul lui de dezvoltate şi, după cum are 3 sau 15 ani, să-i răspundem diferit.

Fiecare fiinţă umană traversează pe parcursul evoluţiei sale mai multe perioade critice. Vom vedea ce atitudini parentale oferă copilului încredere în timpul acestor momente de joncţiune.

Sevrajul şi angoasa de separare

Sevrajul are loc între 8 şi 12 luni, perioadă în care sugarul devine conştient că este o persoană şi că mama lui este distinctă de el (mai devreme, nu făcea cu adevărat diferenţa între eu şi non-eu). La un copil de această vârstă se constată frecvent reacţii de frică la vederea unui chip necunoscut sau de tristeţe la plecarea mamei. Copilul, conştientizând individualitatea lui şi pe a mamei sale, descoperă posibilitatea de a fi separat de ea. Înţelege că această mamă, de care depinde în întregime, îi scapă prin absenţă, o poate pierde. Se simte atunci abandonat, dezarmat, lipsit de resurse, dar şi pornit împotriva mamei care nu se află mereu lângă el. În

acelaşi timp, poate avea sentimentul că manifestările lui de furie sunt cauza despărţirii, chiar a dispariţiei mamei şi atunci resimte o puternică vinovăţie. Asemenea reacţii de neputinţă şi culpabilitate stau la originea manifestărilor depresive, aduse la viaţă mai târziu de un doliu sau de despărţirea de o fiinţă iubită.

În anii ’50, doctorul Spitz descrie la sugar o stare depresivă majoră, pe care o numeşte „sindrom de hospitalism”, apărând în urma absenţei prelungite a mamei: „Privarea afectivă este la fel de periculoasă pentru sugar ca şi privarea alimentară”, conchide el. În câteva luni, sugarul refuză orice contact, nu mai mănâncă, rămâne inert şi apatic. Este evident că asemenea cazuri patologice sunt rare, dar, cu toate acestea, trebuie luate anumite măsuri de precauţie pentru a evita ca bebeluşul tău să fie afectat de acest moment şi să-şi piardă încrederea în tine.

El trebuie să ajungă să accepte că mama îi este exterioară şi să-şi stăpânească agresivitatea. Va interioriza astfel imaginea unei mame iubitoare şi dătătoare de siguranţă, şi asta cu atât mai mult cu cât va înţelege că absenţele ei nu sunt definitive.

După cum aminteşte Winnicott, sevrajul trebuie să aibă loc în bune condiţiuni. Este preferabil să se evite sevrarea copilului în absenţa mamei sau în timpul unei mutări. Sevrajul poate fi progresiv. Bebeluşul, care suportă să fie sevrat în timpul zilei, poate avea nevoie pentru un timp de un supt seara. Este şi epoca apariţiei „obiectului tranziţional”, obiect de pluş, material textil, moale şi dulce, care joacă un rol defensiv împotriva angoasei de separare. Pentru copil este important să-l poată păstra lângă el, să-l simtă, să-l atingă (chiar dacă e murdar, nu-l spălaţi prea des şi nu-l înlocuiţi, în afară de cazul în care îşi alege el altui). Acest obiect îi aduce consolare, siguranţă, încredere şi reprezintă o experienţă de continuitate în învăţarea separării.

După părerea lui Françoise Dolto, experienţele de

separare trebuie întotdeauna exprimate în cuvinte; cuvintele rămân şi în absenţa celui sau celei care le-a rostit: „Mă duc la cumpărături, mă duc la serviciu, te las cu dădaca, mă întorc imediat, o să mă gândesc la tine etc”. La fel, când îl laşi la creşa sau, mai târziu, când va merge la grădiniţă, vorbeş-te-i despre ce va găsi acolo: „O educatoare, prieteni, jocuri etc.”

Chiar dacă plânge când îi spui la revedere, nu pleca pe ascuns data viitoare, lasă-l să-şi exprime tristeţea. După una sau două experienţe, va înţelege că te întorci şi continui să-l iubeşti. Dacă, după o despărţire, copilul se îmbufnează, nu te mira, nu-i face reproşuri, mai bine spune-i: „Te-ai supărat, înţeleg, dar, vezi tu, acuma sunt aici”. Şi totul se va aranja după ceva timp.

Perioada lui nu

Este o perioadă importantă pe parcursul căreia copilul începe să exploreze mediul din imediate lui apropiere. Nu mai este un bebeluş dus în braţe şi care depinde de alţii pentru a se deplasa. El merge, se delectează cu noua sa autonomie şi atinge totul. În acelaşi timp, îşi exprimă nevoia de stăpânire şi de independenţă prin „nu-uri” sistematice. Se instalează în rolul de opozant. Refuzând, îşi afirmă individualitatea, dovedeşte că există. Această atitudine şi acest nou comportament îi irită pe părinţi şi le provoacă nelipsitele şi veşnicele: „Nu face asta, nu pune mâna pe asta”.

Atât pentru părinţi, cât şi pentru copil, este marea epocă a lui „nu”, care poate deveni rapid foarte conflictuală, mai ales că perioada corespunde uceniciei proprietăţii care, dacă se parcurge prea devreme şi prea direct, poate traumatiza copilul. Când părinţii lasă să se instaleze raporturi de forţă sau folosesc şantajul afectiv pentru ca să se facă ascultaţi: „Dacă nu faci asta, mama sau tata nu te mai iubeşte”, copilul va deveni fie rebel, fie complet pasiv, modelat după voinţa lor şi, în orice caz, puţin încrezător şi lipsit de autonomie.

Ceea ce nu înseamnă că trebuie să permitem totul

copilului. Dimpotrivă, trebuie impuse nişte interdicţii, trebuie să-i spunem şi să-i arătăm că nu suntem mereu de acord cu el. Dacă îşi petrece timpul deschizând uşa apartamentului, aplecându-se peste ferestrele deschise, dacă se repede la prizele electrice, la cratiţele fierbinţi, a venit momentul să ne dovedim autoritatea, este o chestiune de supravieţuire. La această vârstă, copiii nu au conştiinţa pericolului, trebuie deci să li se arate ce înseamnă el şi să fie protejaţi faţă de ei înşişi, explicându-li-se ce face rău, ce nu face rău şi de ce.

Se pune problema, de asemenea, să asistăm copilul în explorările lui, consacrându-i ceva timp pentru a numi obiectele pe care le atinge, a-i explica la ce folosesc şi a le compara cu alte obiecte: „Asta e o lingură de supă, de ciorbă, există şi unele mai mici, ascuţite, rotunde; asta e o furculiţă cu care se iau carnea şi peştele; asta e o cutie în care se pune carnea la frigider etc.”

Ca regulă generală, încearcă să fii ferm, dar înţelegător (anunţă copilul cu puţin timp înainte că trebuie să renunţe la o activitate ca să facă altceva, de exemplu că trebuie să se oprească din joacă şi să vină la masă). Străduieşte-te să nu-l auzi când îţi spune de zece ori la rând „nu”, pune-ţi „dopuri în urechi” sau orientează-l spre alte activităţi. Nu uita de avantajele parcului unde micuţul se poate distra, fiind totuşi aproape de tine, cu condiţia să nu fie lăsat acolo toată ziua.

Treptat, copilul va căpăta încredere în sine, în capacităţile lui şi nu va mai avea atâta nevoie să se opună ca să demonstreze că este diferit de tine. Va putea accepta regulile care i se impun şi să profite de autonomia lui pe cale de a se naşte.

Perioada oedipiană

Este epoca (de la 3 la 5 ani) în cursul căreia copilul devine conştient de identitatea lui sexuală. El descoperă că fetele şi băieţii sunt diferiţi, îşi pune întrebări şi construieşte tot felul de teorii fanteziste pe subiectul

respectiv. În acelaşi timp, cere părinţilor lămuriri cu privire la chestiune, urmate curând de întrebări despre originea şi conceperea lui: „Unde am fost înainte să fiu aici? Cum se fac copiii? etc”. În prezent, există o mulţime de cărţi care vorbesc despre curiozitatea sexuală a copiilor şi le oferă răspunsurile de dat. Nu vom mai reveni asupra acestui subret.

Totuşi, este important să reţinem că nu trebuie să-i spunem orice (altfel, mai târziu, copiii îşi vor pierde încrederea, dându-şi seama că au fost minţiţi), nici să-i saturăm cu explicaţii în termeni savanţi şi complicaţi. Vorbeşte-le simplu, în cuvinte concrete, folosind imagini, comparaţii cu natura (fecundarea şi organele sexuale ale plantelor, de exemplu). Dacă i se dau răspunsuri satisfăcătoare, copilul îşi va îndrepta interesul spre exterior, cu întrebări de genul „Ce e asta? La ce foloseşte asta? Cum a fost făcută asta?”. Astfel, se descentrează şi devine mai realist, mai obiectiv. Este timpul să ieşi cu el, să favorizezi întâlnirile cu alţi copii, să-i citeşti şi să-i spui poveşti, pe scurt, să-i dai dorinţa de a explora cu încredere lumea.

Cu atât mai mult cu cât copilul a trăit, simultan, o iubire intensă pentru părintele de sex opus şi o gelozie la fel de intensă pentru părintele de acelaşi sex şi trebuie să accepte interdicţia incestului. Băieţelul trebuie să admită că mama este soţia tatălui său şi că nu se poate căsători cu ea (şi invers pentru fetiţă), ceea ce i se explică prin: „Nu poţi deveni soţul mamei tale, sau soţia tatălui tău, este imposibil. Aşa e viaţa. Noi, părinţii tăi, am trecut prin acelaşi lucru. Dar mai târziu, când vei fi mare, vei putea avea şi tu o soţie sau un soţ”.

Puţin câte puţin, mulţumită interdicţiilor exprimate şi aplicate de părinţi, precum şi perspectivelor paralele, copilul va depăşi gelozia oedipiană pentru a câştiga în siguranţă şi în maturitate. Luând adultul drept model (băieţii se identifică cu imaginea paternă, fetele cu imaginea maternă) şi dorind să-şi depăşească

inferioritatea, să egaleze adultul, copilul îşi va spori abilitatea motrice şi verbală, cunoştinţele, activităţile. Astfel, rezolvarea complexului Oedip va fi punctul de pornire al curiozităţii intelectuale, al interesului pentru lume şi ceilalţi, al naşterii unei conştiinţe morale.

Adolescenţa

Este perioada în care toată lumea se plânge de lipsă de comunicare şi de înţelegere reciproce părinţii de adolescenţi, copiii de părinţi: părinţii mei/copiii mei trec de la o extremă la alta, sunt nedrepţi, tranşează prea repede, judecă greşit, nu mă ascultă, nu-mi vorbesc etc.

În adolescenţă, totul se schimbă în corp şi în cap. O bulversate care modelează o nouă identitate, antrenează reacţii şi dorinţe de adult; dar trezeşte şi incertitudini în raport cu sine, cu imaginea proprie, cu viitorul. Este perioada întrebărilor metafizice despre viaţă, moarte, lume, iubire, prietenie; perioada lui „Cine sunt eu?”, a jurnalelor intime cărora li se poate încredinţa totul. În acelaşi timp, valorile familiale sunt repuse în discuţie, părinţii sunt consideraţi nişte bătrâni „înapoiaţi”, autoritari şi depăşiţi. Adolescentul aspiră să-şi trăiască viaţa, visează să se emancipeze de familie şi de trecut. Vrea să iasă din statutul de copil, să se îndepărteze de casă, să găsească noul în altă parte.

Părinţii resimt deseori ca pe o ingratitudine această revolta împotriva lor şi a valorilor lor. Ei suportă cu greu să fie judecaţi, criticaţi, puşi sub semnul întrebării. Se simt depăşiţi, lasă lucrurile în voia lor şi demisionează sau au tendinţa de a-şi înăspri autoritatea şi a-i face pe adolescenţi să simtă că nu au niciun drept. Aceştia se enervează: îi exasperează să fie trataţi în continuare ca nişte copii, să se simtă o cantitate neglijabilă, iar tensiunea dintre generaţii creşte până la explozie. Sau şi mai rău: în 1999, s-au înregistrat 40.000 de tentative de sinucidere la adolescenţi şi o mie de sinucideri „reuşite”.

Această situaţie rezidă în ceea ce Patrice Huerre numeşte paradoxul adolescentului: „Sunt destul de mare

ca să mă descurc singur, ştiu ce vreau… dar, mai ales, nu mă luaţi cu totul în serios”. Altfel spus, acordaţi importanţă aspiraţiilor mele, dar nu mă lăsaţi să cad.

Este momentul să-ţi aminteşti de propria ta adolescenţă pentru a-i înţelege şi ajuta mai bine. Te-ai confruntat cu aceleaşi dificultăţi, gândeşte-te la asta. Dar nu uita că eşti şi părinte şi că ai trecut de cealaltă parte a baricadei. Nu poţi fi prietenul copiilor tăi, nu poţi nici să-ţi laşi braţele în jos, nici să faci pe autoritarul. Trebuie să găseşti distanţa potrivită: să fii suficient de prezent fără a deveni nici alienant, nici intrusiv. Este dificil.

Autoritatea părinţilor trebuie să existe şi să reziste; chiar dacă adolescentul i se opune şi o contestă, el se sprijină pe ea. Are nevoie de soliditate, nu se poate baza pe vid.

Impune-i principii care au un sens şi nu pentru a-ţi demonstra puterea: respectă regulile vieţii de familie, orarele şi spaţiile comune. Cât despre spaţiile private, le ai pe ale tale, respectă-le pe ale lui, camera, lucrurile, intimitatea lui.

Exersează autoritatea negociată prin consultare comună, dialog şi diplomaţie. Foloseşte oferta de compromis (vezi capitolul IV) şi umorul, nu lua totul în serios. Instaurarea unui schimb de idei autentic cu adolescentul îi insuflă încredere, mai degrabă decât ruşine şi vinovăţie. Înseamnă să-i permiţi să reflecteze şi să se simtă responsabilizat, să-l ajuţi să se dezvolte şi să înflorească.

Dacă preferă să se destăinuie altora, nu te supăra. Ca părinte, vrei să continui să te ocupi de tot, dar trebuie să respecţi grădina lui secretă. Copilul tău se emancipează, trebuie să suporţi această idee. Nu mai eşti şi nu vei mai fi niciodată centrul existenţei lui.

Asta nu trebuie să te împiedice să-ţi explici propriile limite. „Nu sunt de acord să te întorci pe scuter la unu dimineaţa, am fost îngrijorat”. Spune clar ce aştepţi de la el, ce gândeşti, fără falsă vinovăţie şi fără să cedezi

şantajului. Asumă-ţi propriile credinţe, propria moralitate, chiar dacă vei fi considerat un învechit. Ţine-i piept, acceptă-i indignările, exasperările, îmbufnările şi tolerează discuţiile inevitabile şi salutare.

Dacă nu reacţionezi, adolescentul, încântat pe moment, va fi angoasat pe termen mediu. Este liniştitor să fii controlat.

Rolul părinţilor descreşte pe măsură ce copilul se măreşte. Dar un sondaj recent publicat în ziarul *Le Monde*, în legătură cu tinerii între 15 şi 24 de ani, arată că 82% dintre cei chestionaţi declară că familia este foarte importantă pentru ei, înaintea prieteniei, banilor sau dragostei.

Un ultim sfat: nu uita tot ce ai aflat în capitolele precedente şi poţi aplica în educaţia copiilor tăi pentru a le da încredere în sine.

Capitolul XII

Copii, daţi încredere părinţilor voştri în vârsta

Speranţa de viaţă creşte, ceea ce este cu atât mai bine; apar însă numeroase probleme, mai ales cea a îmbătrânirii populaţiei. Între 2000 şi 2020, populaţia de peste 50 de ani va creşte cu 75%; în 2040, Franţa va putea număra zece milioane de persoane în vârstă de peste 75 de ani. Astfel, vor coexista patru sau cinci generaţii, laolaltă cu tensiunile pe care acest lucru le presupune, cu divergenţele de atitudine şi de interese pe care le implică. Creşterea numărului persoanelor vârstnice ridică o problemă socială prevederea măsurilor de protecţie socială şi de sănătate –, dar şi o problemă individuală şi familială.

Cum să dăm sau să redăm încredere părinţilor noştri când încep să se şubrezească? Cum să ne păstrăm încrederea în ci când încep să se deterioreze?

Părinţii noştri îmbătrânesc

„A fi bătrân înseamnă mai ales să te simţi ca atare sau să te comporţi ca atare sau să fii recunoscut ca atare de ceilalţi – şi asta în funcţie de imaginea pe care şi-o fac

despre noi” „precizează geriatrul P. Albous. Când îmbătrânim, le amintim celorlalţi neplăcuta trecere a timpului, rapiditatea şi

violenţa ei. Le oferim imaginea propriei lor bătrâneţi. În plus, o persoană vârstnică se ipostaziază ui oponent faţă de idealul „tinereţe, tonus, frumuseţe” al societăţii noastre contemporane. Lucru dificil de suportat, dacă nu cumva intolerabil.

Pe plan personal, să-ţi vezi părinţii îmbătrânind, devenind vulnerabili, degradându-se înseamnă o încercare greu de acceptat. Ei nu mai sunt cei pe care ni-i închipuiam, nu-şi mai seamănă lor înşişi şi nu-şi mai îndeplinesc funcţia de părinţi. Inconştient, le reproşăm că nu mai sunt ei înşişi, solizi, independenţi… liniştitori. Şi totodată că nu sunt perfecţi, nemuritori, aşa cum ne dorim în secret să devenim. Ies la suprafaţă vechile ranchiune, legate de părinţii egoişti, niciodată prezenţi când e nevoie de ei, absenţi şi indiferenţi. Simultan, renasc angoasele de separare, de abandon, incertitudinile şi nesiguranţa.

Ne supărăm pe noi înşine pentru că suntem supăraţi pe ei. Vechea vinovăţie se profilează la orizont: am făcut destul pentru ei? Reapare lipsa de încredere: vom fi la înălţime să ne ocupăm de ei?

Patricia, care are 50 de ani, vorbeşte despre mama ei, pensionată de ceva timp. „Ea, altă dată atât de independentă, nu poate să mai ia nici măcar o hotărâre fără să mă întrebe. Îmi telefonează de zece ori pe zi, vorbeşte ore întregi despre problemele ei, fără să se preocupe de ale mele şi de ale nepoţilor ei. Şi-a păstrat caracterul urât şi mă contrazice când îi propun vreo soluţie. Nu ştiu ce să fac, îmi petrec mare parte din timpul liber cu ea, în detrimentul copiilor, al soţului meu. Am impresia că nu mă port niciodată suficient de bine, că nu sunt de ajuns de prezentă, că nu o mulţumesc niciodată. Sunt supărată pe egoismul ei şi, în acelaşi

timp, consider că sunt nedreaptă în ce o priveşte. N-am dreptul s-o judec, a făcut atâta pentru mine când eram tânără”.

Toate relaţiile cu părinţii noştri sunt repuse în discuţie. Forţa lor s-a transformat în slăbiciune, autonomia lor în dependenţă, siguranţa lor a devenit perplexitate, solicitudinea indiferenţă, generozitatea zgârcenie. Abundă mărturiile adulţilor care n-au putut niciodată să accepte îmbătrânirea părinţilor lor, care nu s-au pregătit pentru această experienţă, care se simt dezorientaţi şi depăşiţi. Ei trec prin diferite stadii: de la angoasă, nelinişte, nerăbdare, exasperate, reticenţă până la re-muşcări şi resemnare.

Raphael, 45 de ani, descrie durerea care l-a invadat când şi-a văzut tatăl, operat de curând, mergând cu paşi mici. „Şi de atunci nu şi-a mai revenit. Tatăl meu, atât de iute, atât de impetuos, nu mai iese din casă, stă toată ziua la televizor. Asta mă scoate din minţi”.

Fabrice, 53 de ani, îşi aminteşte de mama lui, atât de frumoasă, atât de seducătoare, care s-a delăsat de la moartea soţului ei şi se plânge de toate. „Sunt clipe când mă exasperează cu pretenţiile ei, este un adevărat tiran şi o vizitez din obligaţie”.

Roberte, 40 de ani, regretă epoca în care părinţii ci mergeau la teatru, la cinema, plecau în străinătate. „Erau atât de vii şi de interesanţi. Petreceam ore întregi discutând. Acum s-ar spune că au demisionat, sunt indiferenţi, moleşiţi, neglijenţi. I-am luat cu totul în grija mea ca să evit catastrofele”.

Raporturile s-au inversat. Simţim că părinţii nu ne-au cerut niciodată atât de mult: au nevoie de iubirea, de fidelitatea, de înţelegerea, de prezenţa noastră, de ajutorul şi de îngrijirile noastre. Uneori, chiar şi autoritatea îşi schimbă tabăra. Iată-ne deveniţi părinţii părinţilor noştri!

Trebuie să facem faţă, chiar dacă aceste noi legături ne apasă şi ne nelinişte, până acolo încât ne temem că

ne pierdem libertatea. Avem o datorie faţă de părinţii noştri, care se intensifică în raport cu gradul lor de dependenţă. Suntem hotărâţi să ne-o asumăm, să ne devotăm ei.

Dincolo de amestecul confuz de afecţiune, datorie şi dezorientare, există şi plăcerea tulbure de a fi părintesc cu părinţii tăi. De a-i cocoloşi, de a-i copleşi cu atenţii, cadouri, într-un cuvânt de a-i supraproteja. Asigurăm schimbarea ştafetei, devenim capul familiei, gândim şi acţionăm în locul lor. Acest transfer de responsabilitate, această punere sub tutelă, nu este oare deseori un mod de a fi în avantaj la scor şi o revanşă asupra relaţiilor trecute? în orice caz, de la supraprotecţie la infantilizare nu este decât un pas.

Lucy povesteşte zâmbind că-şi ceartă tatăl pe acelaşi ton şi cu aceleaşi cuvinte ca acelea folosite de el când era ea mică. Dar se duce să-l vadă de zece ori pe zi, îi târguieşte, îi găteşte, îi face curat, îl îmbracă, îi citeşte ziarele şi se gândeşte să-l ia la ea cât de curând. împiedicându-l să ducă o viaţă normală, Lucy şi-a deposedat oarecum tatăl de dreptul de a fi autonom, îl protejează atât de tare încât el a adoptat statutul unui sugar.

Supraestimarea, ca şi subestimarea capacităţii părinţilor de a se descurca este o eroare. A-i exclude şi a-i abandona sub pretextul că se descurcă foarte bine singuri este o cruzime, dar a decide, arbitra, tranşa, impune, sub pretext că ei îmbătrânesc, este periculos şi alienant.

Atunci ce-i de făcut ca să le păstrăm demnitatea şi încrederea în sine?

Încredere în sine ia orice vârstă

— În primul rând, să păstrăm legăturile de afecţiune cu ei.

Părinţii neglijaţi, abandonaţi, respinşi se degradează mai repede decât cei înconjuraţi de atenţie. Nimic nu ţine locul iubirii celor apropiaţi, micilor atenţii,

telefoanelor regulate, ani versărilor şi Crăciunului în familie.

Noemie, 78 de ani, are patru copii şi cincisprezece nepoţi. Este iute, radioasă, veselă, entuziastă. „Am mereu o prăjitură în cuptor, pentru că ei trec des pe la mine să mă îmbrăţişeze şi sunt toţi foarte pofticioşi. Vin să-mi spună poveştile lor de dragoste şi cred că le dau sfaturi bune”, spune ea cu o scânteie de ironie în ochi.

— Să le evaluăm gradul de autonomie, la nevoie întrebând medicul de familie şi anturajul (coafeză, vânzători, maseur) ce părere au.

Marie-Noelle observă că Henriette, mama ei, care va împlini 88 de ani, nu mai înţelege foarte bine ce i se spune. Se nelinişteşte şi telefonează medicului de familie. Acesta o sfătuieşte să-i facă mamei o audiogramă. Ceea ce permite descoperirea unei scăderi a auzului. Henriette poartă acum un aparat auditiv şi *se* descurcă de zece ori mai bine ca înainte.

— Nu-i supraproteja, altfel regresează foarte repede şi se comportă ca nişte copii total neajutoraţi. Nu încuraja condu-i tele de tipul „lasă-mă să te las”. Dacă părinţii tăi se pot îmbrăca singuri, pot veni la masă, face cumpărături, citi, ieşi afară, îndeamnă-i să continue aceste activităţi.

Victor, de 92 de ani, fără copii, locuieşte împreună cu o guvernantă care îi ţine companie peste zi. Aceasta şi-a luat concediu şi i-a ţinut locul o suplinitoare, care l-a îngrijit pe Victor ca pe un bebeluş. L-a spălat, i-a pasat mâncarea, l-a lăsat aproape în permanenţă să stea în pat. Victor nu mai făcea nimic singur, dormea tot timpul şi nu mai ieşea din casă. Când guvernanta s-a întors, a găsit un bătrân stafidit şi buimac. A luat iar lucrurile în mână, dar i-au trebuit câteva săptămâni până când Victor şi-a recăpătat vitalitatea şi autonomia.

— Stimulează-i în funcţie de posibilităţile lor. Dacă le e greu să meargă, nu le propune să străbată pe jos pădurea de la Fontainebleu. În schimb, încurajează-i să

facă \egu lat înconjurul blocului. Dacă au vederea slăbită, cumpără-le casete cu cărţi înregistrate. După părerea doctorului Kachaturian, directorul Institutului american pentru îmbătrânire, scăderea performanţelor intelectuale la persoanele în vârstă arată o lipsă de antrenament, mat degrabă decât o pierdere a capacităţilor cerebrale. Ajută-ţi părinţii să-şi „folosească neuronii" discutând, îndemnându-i să facă parte din cluburi, jucând cu ei scrabble sau cărţi, de exemplu. Şi de ce să nu-i iniţiem în Internet? Numeroase persoane vârstnice îşi mărturisesc plăcerea de a naviga în reţea sau şi-au creat un nou grup de prieteni. Alţii ajută elevii aflaţi în dificultate, folosind site-ul „cyberpapy*".

— Să ştim să recunoaştem ceea ce se numeşte o „depresie de dezinvestire", de care suferă majoritatea persoanelor în vârstă. Trebuie să ne ajutăm părinţii să treacă peste această încer Copii, daţi încredere părinţilor voştri în vârstă 183

care în cursul căreia energia lor pare că diminuează. Ei dau impresia că se retrag şi dezinvestesc lumea exterioară, îşi restrâng câmpul de activitate, relaţiile, deplasările. Se cantonează treptat în cartierul lor, în casa lor, ca pentru a-şi economisi dinamismul aflat în declin.

Încetinirea psihomotorie, cvasi obligatorie în această perioadă a vieţii, seamănă cu o depresie, chiar dacă nu are nici gravitatea, nici intensitatea acesteia. Depresia de dezinvestire reflectă evoluţia raporturilor cu ceilalţi, cu sine şi cu lumea. Pe de o parte, ea conduce la o mişcare de retragere în raport cu sine şi cu anturajul, în perspectiva rupturii iremediabile impuse de moarte. Pe de altă parte, însoţeşte replierea faţă de o societate caracterizată de accelerarea ritmului vieţii, dominată de tehnologie, în care persoanele vârstnice nu-şi mai găsesc locul şi se simt neadaptate şi neputincioase.

Depresia de dezinvestire poate fi scurtată dacă vitalitatea este suficient de puternică şi mediul familial menţine relaţii privilegiate. Se observă atunci o revenire

a dinamismului şi a schimburilor afective. Cu toate acestea, o retragere protectoare nu trebuie tulburată violent. Un intervenţionism precipitat ar risca antrenarea unei replieri şi mai intense. Reîntoarcerea la o viaţă afectivă şi socială trebuie să fie progresivă. Se cuvine evitat activismul virulent care încearcă să salveze cu orice preţ persoana în vârstă, dar nu-i respectă defensivele. Această atitudine nedibace şi negândită conduce deseori la punerea în operă a unui dispozitiv de ajutor inoportun, care ignoră nevoile esenţiale şi veritabile.

Madeleine, 84 de ani, a suferit un adevărat traumatism când copiii au hotărât s-o ia într-o călătorie după decesul soţului ei. Femeia se crampona literalmente de casa ei, care devenise un ecran protector faţă de lumea exterioară. Nu dorea s-o părăsească şi-şi trăia aici tristeţea, cu amintirile şi fotografiile ei. Această atitudine de repliere îi uşura suferinţa şi îi îngăduia să-şi revină treptat. Dar copiii, neliniştiţi s-o vadă închisă în apartament, nu au înţeles necesitatea unei perioade de doliu şi au constrâns-o să iasă din refugiu prea devreme. Madeleine n-a suportat călătoria, s-a „chircit", acuzându-şi familia că o torturează. A fost de urgenţă repatriată şi spitalizată.

Trebuie să ne ferim „să scuturăm" persoanele vârstnice, să le dăm sfaturi folosind expresii devalorizante şi agresive de tipul: „Nu mai juca comedie!", „Vino-ţi în fire...", care nu pot decât agrava lucrurile. De asemenea, trebuie să renunţăm la a consola persoanele vârstnice: „O să treacă, o să fie mai bine, nu te nelinişti". Banalizarea nu a rezolvat niciodată situaţiile dificile.

Este mai bine să încercăm restabilirea unui dialog sincer şi cald, în cadrul unui sprijin familial echilibrat. Copiii, nepoţii se pot asocia, aducându-şi fiecare contribuţia. Mai apoi, putem favoriza reluarea vieţii în grup, eventual frecventarea unui centru de zi unde

părintele tău va putea beneficia de un tratament psihoterapeutic adecvat. Astfel, vom putea frâna hemoragia energetică, prevenind evoluţia spre patologii mai grave.

Într-adevăr, depresia de dezinvestire se poate transforma pe nesimţite într-o depresie majoră, în caz de abandon familial şi izolare socială. Bătrânii nu mai resimt nicio dorinţă, sunt în permanenţă obosiţi, murdari, au un sentiment de vid şi de sărăcie interioară.

— Internează-ţi părinţii într-un azil de bătrâni. Plasarea într-o instituţie este o problemă dureroasă care stârneşte vinovăţie şi remuşcări. Oricum, dacă eşti obligat să-ţi internezi părinţii într-un azil de bătrâni sau într-un sanatoriu, nu trebuie să încetezi să te ocupi de ei. Fără a deveni sclav, ajută-i să se mute, vizitează-i în noua locuinţă şi telefonează-le regulat, du-i la plimbare, ia-i cu tine în vacanţe, du-i să-şi vadă prietenii. Dacă ai posibilitatea, ia-i din când în când la tine. Toate aceste atenţii permit persoanei vârstnice să nu piardă contactul cu exteriorul şi să simtă că încă există, cel puţin pentru cei apro De asemenea, chiar dacă aceste vizite te fac să te simţi prost sau te tulbură, trebuie să păstrezi contactul cu părinţii atinşi de o maladie Alzheimer sau de alt tip de demenţă. S-a consta-Copii, daţi încredere părinţilor voştri în vârstă 185

tat că aceştia recunosc întotdeauna un membru apropiat al familiei şi îşi exprimă, în felul lor, satisfacţia (dorm mai bine, mănâncă mai bine, sunt mai puţin agitaţi). Continuă să le stai în preajmă, să le spui noutăţi despre prieteni, să le aduci mici atenţii. Dovedeşte-ţi afecţiunea prin gesturi şi atitudini care, după părerea lui E. Goldenberg, sunt un mod de a le spune: „Da, viaţa ta contează pentru mine, are importanţă şi pentru tine, şi pentru cei care te iubesc”.

În zilele noastre, există puţine organizaţii adecvate acestui tip de boală. Tratamentele chimice sunt încă şovăitoare, dar de puţină vreme, graţie cercetării, s-au

ivit unele speranţe. Trei medicamente suplinesc deficitul de acetilcolină*, evidenţiat în maladia Alzheimer, şi în scurt timp vor fi descoperite şi alte substanţe. Genetica moleculară este în prezent în plină dezvoltare şi ar putea folosi, în anii ce urmează, terapiile genice pentru vindecarea patologiilor cerebrale. În fine, psihoterapeuţii încep să se intereseze de domeniu. De exemplu, la Spitalul geriatrie Tour Blanche din Marsilia, geriatrii au pus la punct terapii comportamentale familiale. Ele permit, printr-un travaliu de deculpabilizare a anturajului şi a pacientului şi de reafirmare de sine, reinstalarea unui anumit echilibru şi a încrederii în cadrul cuplului.

— Să-i menţinem cât mai mult timp posibil pe părinţii noştri în cadrul lor de viaţă. Se pare că subiecţii vârstnici care trăiesc la domiciliul lor pot avea mult timp o viaţă relaţională mai bogată şi îşi pot păstra centrele de interes. În plus, au amintirile, reperele, obiceiurile lor, care nu trebuie schimbate la această vârstă. Structurile de ajutorare se dezvoltă în permanenţă. Ele permit persoanelor în vârstă să fie mai multă vreme autonome şi uşurează sarcina familiilor. Există organizaţii sociale, dispensare de cartier, asociaţii care pot oferi mari servicii, cu condiţia să ştim să profităm de ele! De exemplu, Fabrice Provin a fondat „Serviciul vârsta de aur”, instituţie care asistă persoanele vârstnice în viaţa lor cotidiană (cumpărături, ieşiri, bricolaj, masă...). Grupul Philippe Bosc propune coafeze la domiciliu. Site-ul Internet Geronto-France, deschis publicului larg, regrupează informaţii utile (publicaţii medicale, centre de cercetare, congrese, tratamente noi). În fine, mas-media se adresează celor de peste şaizeci de ani, pentru a-i distra şi a răspunde întrebărilor pe care şi le pun: Radio Bleu sau reviste (*Notre temps*, *Pleine vie*, *Bel âge*).

Bel Age magazine a prezentat recent un sondaj despre rolul persoanelor vârstnice în societate. Pentru marea majoritatea a francezilor, rolul „seniorilor” este

important, mai ales în materie de sfaturi, de experienţă împărtăşită, de memorie, de transmitere a valorilor şi a reperelor, a dragostei pe care o răspândesc în jurul lor. Vom încheia capitolul cu aceste afirmaţii încurajatoare.

Concluzie

Nu-mi plac concluziile şi, de altfel, nimeni nu le citeşte. Această carte are drept unic scop să-ţi schimbe veşnica judecată de valoare: „Nu sunt în stare să...” în „Nu sunt încă în stare să”, pentru a o transforma în

„O să reuşesc”.

Acum îngăduie-mi pur şi simplu să-ţi ofer spre meditaţie câteva citate:

„Nu poţi conta decât pe tine însuţi, şi încă atât de puţin!” Tristan Bernard

„Am încredere în lipsa mea de încredere în mine”. Jacques Monory

„Dacă te plictiseşte cineva şi tu nu poţi face nimic, dacă te tulbură cineva, din clipa când a încetat să vorbească, îndepărtează-te şi nu te mai gândi la asta”. Vorba înţeleaptă a lui Ptah-hotep

„Un om care nu se încrede în el însuşi nu se încrede niciodată cu adevărat în cineva”. Cardinalul de Retz

Şi să vă propun un test: Ai încredere în tine? Răspunde cât mai spontan posibil, notând o cruce în căsuţa corespunzătoare din chestionarul următor.

ÎNTOTDEAUNA = î, UNEORI = U, RAREORI = R, NICIODATĂ = N

Chestionar	I	U	R	N

1. Cedez uşor într-o discuţie.

2. Mă simt inutil.

3. Mi se întâmplă să renunţ la proiecte, pentru că

mă îndoiesc de capacităţile mele.

4. Mă simt incapabil să-mi gestionez viitorul.

5. Ceilalţi mă pot face să-mi schimb părerea, chiar dacă am hotărât ceva.

6. Ideile mele sunt tulburi şi uit ce vreau să spun.

7. Am impresia că sunt nefiresc şi stângaci.

8. Am impresia că nu sunt la fel de performant ca ceilalţi.

9. Cred că am multe defecte pe care nu sunt capabil să le corectez.

10. Mă supăr pe mine că cedez atât de des în faţa altora.

11. Mă simt stânjenit când mi se fac complimente.

12. Mi s-a întâmplat să-mi fac griji dintr-un motiv care nu merita.

13. Mi-e greu să iau hotărâri.

14. Schimbările din viaţa mea zilnică îmi stârnesc frica.

15. Sunt foarte încordat când muncesc.

16. Pentru mine viaţa este o încercare.

17. Sunt foarte neliniştit fie pentru cineva, fie pentru ceva.

18. Decepţiile mă dau peste cap şi nu reuşesc să le alung din minte.

19. Mă înroşesc uşor.

20. Dau înapoi în faţa dificultăţilor.

21. Criticoe mă rănesc foarte tare.

22. Când sunt într-un grup, mi-e greu să găsesc subiecte de conversaţie.

23. Deseori nu mă simt în largul meu.

24. Sunt incapabil să-mi manifest emoţiile sau să-mi exprim sentimentele.

25. Mi-este greu să spun nu.

26. Prefer să mă îmbrac discret

27. Mă simt vinovat dacă ceilalţi par reci şi rezervaţi faţă de mine-Socoteşte 5 puncte pentru întotdeauna, 3 puncte pentru uneori, 2 puncte pentru Rareori, 1 punct

pentru Niciodată. Adună punctele pentru a obţine scorul final.

Între 135 şi 108 puncte

N-ai niciun pic de încredere în tine, îndoiala te macină, ruşinea te sufocă. Porneşti învins de la bun început, eşti convins că mizezi mereu pe calul pierzător. Te ponegreşti, subliniezi mereu ceea ce nu merge. Închis în gândurile tale negative, te lamentezi în permanenţă: „N-o să reuşesc niciodată, n-am niciodată noroc, n-am făcut nimic în viaţă, nu sunt bun la nimic”. Crezi că n-o să evoluezi niciodată. „Sunt o nulitate şi aşa o să rămân” pare să fie deviza ta. Te pândesc momente depresive. Contactul cu ceilalţi nu este uşor. Nu ai încredere în judecata lor. Ai puţini prieteni, cărora le ascunzi sentimentele şi emoţiile tale.

Între 107 şi 80 de puncte

Eşti extrem de anxios. Lumea îţi stârneşte frică, iniţiativele te nelinişteșc, schimbările te dau peste cap. Îţi faci reproşuri când ţi se întâmplă ceva rău. Îţi controlezi cu greu emoţiile; te înroşeşti uşor, tremuri, plângi din nimic. Când trebuie să angajezi sau să realizezi un proiect, îţi creezi obligaţii prin idei de genul „Trebuie, e nevoie”, care îţi distrug viaţa şi nu rezolvă nimic. Sau şi mai şi, pentru că ceilalţi ţi se par întotdeauna mai buni şi mai inteligenţi decât tine, ceri părerea a douăzeci de persoane diferite. Şi nu faci nimic, rătăcit printre aceste zeci de fraze, incapabil să iei o decizie. Ceea ce îţi permite să declari: „Ştiam eu bine că n-o să meargă”.

Între 79 şi 55 de puncte

Visezi la fiinţa ideală care ai putea deveni şi... reuşeşti să fii mai creativ, să-ţi adaptezi mai bine comportamentul în momentele importante sau dificile, să ai acces la dorinţele tale profunde, să îndrăzneşti mai mult, fără să te simţi din această cauză vinovat sau ridicol. Încerci să fii mereu în siguranţă, ceea ce te face foarte dependent de anturaj. Ţi-e mereu teamă să nu

dezamăgeşti. Îi laşi pe ceilalţi să treacă înainte, le ghiceşti cea mai mică dorinţă. Această „asumare” obligatorie a apropiaţilor tăi te apasă şi, când nu mai poţi s-o duci, fuga este singurul tău refugiu. Te subapreciezi. În realitate, reuşeşti mult mai des decât eşti dispus să recunoşti.

Între 54 şi 25 de puncte

Ai suficientă încredere în tine. Îţi cunoşti limitele, eşti mai degrabă vesel şi echilibrat îţi simţi şi îţi poţi exprima emoţiile. Nu descurajezi uşor când ai decis să realizezi un proiect. Eşti înţelegător, cald, deschis spre ceilalţi, atent la problemele lor; ţii cont de drepturile şi nevoile lor. Dar nu te laşi, din această pricină, călcat în picioare; rămâi liber să-ţi exprimi punctul de vedere, cu precizie şi fermitate, fiind în acelaşi timp politicos. Eşti capabil să iei hotărâri, să ceri, să spui nu când socoteşti că este necesar.

Între 25 de puncte şi mai puţin

Încrederea în propria ta persoană este cvasi absolută. Ai convingerea că eşti un individ unic şi excepţional, că deţii competenţe personale superioare. Ai tendinţa să nu te îndoieşti de tine, să nu ţii cont de alţii, de sfatul, de părerile lor; nu ştii să te asociezi cu ei. Uneori poţi deveni irascibil, agresiv, dominant, strivindu-i pe cei din jurul tău. Nu te lăsa orbit de această siguranţă interioară care frizează suficienţa.

Glosar

Abulie: comportament caracterizat printr-o scădere a voinţei, ceea ce creează mari dificultăţi în luarea unei decizii sau în realizarea unui proiect.

Acetilcolină: mediator chimic cerebral care intervine în transmiterea influxului nervos.

Analiză tranzacţională: această metodă, concepută în anii ’50 de psihiatrul american Eric Berne, se ocupă de schimburile verbale şi non-verbale dintre indivizi, numite „tranzacţii”. Ea propune un model de fiinţă umană care cuprinde trei stări (Adult, Copil, Părinte). Conştientizând

starea eului în care funcţionăm, ne putem îmbunătăţi relaţiile cu ceilalţi.

Françoise Dolto (1908 – 1988): medic şi psihanalist francez, a dezvoltat o metodă şi teorii fundamentale pentru înţelegerea copilăriei. În anii ’70, a prezentat marelui public psihanaliza, prin intermediul unor emisiuni de radio consacrate relaţiilor copii/părinţi. A creat la Paris, în 1979, „Casa verde”, unde se întâlnesc în deplină libertate psihanalişti, educatori, părinţi, copii, iniţiativă care numără mulţi emuli în Franţa şi în străinătate.

Mamă suficient de bună (*good-enough mother*): concept creat de Winnicott în anii ’40. „O mamă suficient de bună este aceea care se adaptează activ nevoilor copilului”. Adaptarea scade treptat, pe măsură ce capacităţile copilului şi toleranţa lui la frustrare cresc.

Obiect tranziţional: concept, creat de Winnicott în anii ’50, care desemnează un obiect (jucărie, obiect de pluş, bucată de ţesătură) pe care copilul îl ţine lângă el şi care îi permite să realizeze cu blândeţe tranziţia între lumea lui imaginară şi lumea exterioară.

Programare neuro-lingvistică sau PNL: metodă pusă la punct în anii ’70, în Statele Unite, de Bandler şi Grinder, amândoi psihologi şi, respectiv, informatician şi lingvist. Termenul „Programare” face referinţă la programele sau strategiile elaborate în trecut, în funcţie de care acţionăm şi gândim. Termenul „Neuro” se referă la activitatea creierului, pe care se bazează aceste strategii. Termenul „Lingvistic” se referă la limbajul verbal şi non-verbal pe care îl folosim pentru a comunica. Decodarea programelor noastre ne permite să reperăm şi să modificăm strategiile care sunt şi care nu sunt eficiente.

Wilhelm Reich (1897 – 1957): psihiatru austriac, emigrat în Statele Unite. Reich se află la originea interesului pentru corp în domeniul psihoterapeutic. Constatând că „armura musculară” participă la

menţinerea refulării, a creat „vegetoterapia”, tehnică ce urmăreşte reducerea rigidităţii musculare prin intermediul manipulărilor fizice. Eliberându-se de tensiunile musculare, individul îşi eliberează energia corporală şi se deschide spre noi senzaţii.

René Spitz (1887 – 1974): medic şi psihanalist american care a arătat importanţa vitală a relaţiei afective mamă-copil şi a stabilit pericolele unor carenţe afective precoce, care pot antrena o depresie gravă.

Sistem neurovegetativ: sistem nervos autonom care controlează funcţionarea viscerelor şi reglează marile funcţii vitale, precum respiraţia, circulaţia sângelui, digestia etc.

Terapie cognitivă: inspirată de lucrările lui A. Ellis şi A. Beck, psihiatri americani, această psihoterapie de scurtă durată tinde să determine conştientizarea gândurilor şi credinţelor neadaptate şi înlocuirea lor cu cogniţii mai realiste.

Terapie comportamentală: inspirată de lucrările lui J. Wolpe (psihiatru sud-african), H. Eysenck (psiholog englez) şi Skinner (psiholog american), această psihoterapie de scurtă durată se ocupă de comportamentele problematice şi vizează înţelegerea şi ameliorarea lor.

Donald W. Winnicott (1896 – 1971): pediatru şi psihanalist englez, şi-a orientat reflecţia şi lucrările spre relaţia precoce mamă-copil.